

# دعُ القلق وابدأ الحياة

تأليف: ديل كارنيجي  
مؤسس معهد العلاقات الإنسانية في نيويورك

تقديم: عبد المنعم محمد الزبدي

الناشر مكتبة الخانجي

0180477



Biblioteca Alexandrina



# دَعِ الْقُلُوبَ وَابْدِ الْحَيَاةَ

تأليف  
ديل كارنيجي

تعريب  
عبدلنعم محمد الزبيري

  
BIBLIOTHECA ALEXANDRINA

مكتبة الإسكندرية

الناشر مكتبة النخاسجي بالقاهرة

صف هذا الكتاب بطريقة الجمع التصويري

مكتبة الخالجي

ص . ب ١٣٧٥ القاهرة

الطبعة الخامسة والثلاثون

١٤٢٠ هـ = ٢٠٠٠ م

رقم الإيداع

٩٩/١٥/٨٨

الترقيم الدولي I.S.B.N.

977 - 5046 - 59 - 9

المنطقة الصناعية الثانية - قطعة ١٣٩ - شارع ٣٩ - مدينة ٦ أكتوبر

ت : ٣٣٨٢٤٠ - ٣٣٨٢٤١ - ٣٣٨٢٤٢ / ٠١١

## مقدمة

### الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . أقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب 11 .. وسمها جرأة ، أو ربما اندفاعاً وتهوراً .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسمت أنه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية إلى الانتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفاً على أن أرى أخوة لى فى الوطن العربى يفيدون منه مثل الفائدة التى أفدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الزمان : القلق .

ومن ثم لم ألقى بالاً إلى عواقب هذه الجرأة .. ولو أننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنى خليقاً بأن أحجم عن تنفيذ هدفى إلى أجل لا يعلم إلا الله مداه ! على أننى ما أسرع ما استكشفت أن جرأتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جرأة تزيد عليها أضعافاً مضاعفة . ممثلة فى أخى الأستاذ المحرم محمد نجيب الخانجي ، صاحب مكتبة الخانجي ، وناشر هذا الكتاب ا . وسرى وملأنى زهواً وفخراً أنه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ما توسمت وآمن بجوداه كما آمنت ، واستشف من وراثته النفع والفائدة كما استشففت ... فكان أن حمل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما — حين صدرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفذت تلك الطبعة فى أشهر معدودات ، لم يبقَ للتردد محل فى قلبينا : قلب أخى نجيب وقلبى .. بل حلت محل هذا التردد ،

الرغبة الصادقة في توفير الكتاب في الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده أحد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبعات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هي الطبعة السادسة عشر أزفها الى القراء ، وقلبي مفعم بالسرور ولساني ناطق بالشكر والامتنان ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من أجل إشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغي أن يُنسب لذويه .. وصاحب الفضل الاكبر في هذه الطبعات المتوالية ، وهذا الثوب القشيب الذى يتحلّى به الكتاب ، للناشر الجريء الأستاذ نجيب الحانجي .

عبد المنعم الزهاوى

## لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعي شيئا من أمر الحياة ، ألقى نفسه يعيش فى احدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الامريكية .. تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن أسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحه أراضهم ، حتى إذا عتم المساء ، أووا إلى دورهم البسيطة ، يمسخون عرقهم المتصبب ، ويرمخون أجسادهم من النصب المتصل .

والثقت إلى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتمادا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آمالهما كلها .

وفى هذا المحيط صادف كارنيجى عقبتة الأولى فى طريقه الى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدر أكان حياؤه هذا انطباعا أم تطبعا ، ولكن الذى أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجيته ، كما يفعل أئداده .

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاضة فى أن يسعى إلى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهريين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك أحس كارنيجى بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص .. لمسوه فى جيئته إلى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة .. ولمسوه فى

ثيابه القديمة المغيرة ، ولمسوه فى هزاله ، وضموره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزه .

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجى يأنس فى بنيته الضعف ، وفى نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا إلى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسى ، سوى « فريق المناظرة » فانضم إليه عسى أن يصبح له فى رأى زملائه شأن مذكور .

وحفرت له لفته إلى أن يرضى كبراء نفسه ، على اجادة الالقاء حتى صال كارنيجى على النبر وجمال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجج ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح النبوة ، وجلاء الصوت ، فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة فى « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ما كانت دهشة كارنيجى ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر اذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له .

فأصبح الذى أزور عنه أنفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، وأصبح الذى شمع بأنفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتي أعرضن عنه لثلاثة ثيابه وزرايه هيئته ، يخطبن وده لزلافة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجى وأبرأ بعض سقمها ، ثم لم ينس فى مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام جسد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب واضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله .



وظل كارنيجى يتابع دراسته ، ويتقلب فى مراحلها ، حتى إذا أتم تعليمه فى « كلية وارينسبرج » كفى زمانا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل إلى ولاية « نيراسكا » ، واشتغل أول الامر وسيطا لحدى مدارس المراسلات ، وبذل مجهودا كبيرا فى اقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، إذ كان كل أهالى « نيراسكا » من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة أو المحاسبة .

وفى عام ١٩٠٨ ، وكارنيجى يومئذ شاب فى العشرين من عمره تخلى عن عمله الأول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى فى عمله الجديد حماسه كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحاً كبيراً ، مما حدا بالشركة إلى تعيينه مديراً لأحد فروعها ، ولم ينقضى على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى أنه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يعنى ظفراً أكبر ، وكسبا أعظم .

ولم يفتأ كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الأول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى « نيويورك » التحق « بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل » مؤملاً أن تزدهر فيها موهبته فى الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد إليه ، حينذاك ، فى تمثيل دور « الدكتور هاو تلى » فى مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus .

وقضى كارنيجي في « الأكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه ، إلى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائق الجملدية لحساب إحدى الشركات التي تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك « الأكاديمية » سئماً متبرماً ، وحاول أن يقنع زميلاً له ، كان يشاطره الغرفة التي كان يسكنها كما يشاركه الدراسة في « الأكاديمية » ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له : « لا أحسب أنك ستصبح شيقاً مذكوراً إذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساي » الكاتب الروائي ، الذي أخرجت له السينما أخيراً رواية بعنوان « العيش مع أبي » Life With Father ، كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمي » Life With Mother إعجاباً باهراً حين مثلت على مسارح « برودواي » .

وما زال كارنيجي إلى اليوم ، يذكر هذه العبارة التي قالها لصديقه « لندساي » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » في شخص آخر .

وأعقب انصراف كارنيجي عن دراسة الالتقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطاً لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق في هذا العمل ، ولم يجد فيه ضلته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقاً مع آماله في الحياة ، فعمد مرة أخرى إلى استغلال المهبة التي أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه في الالتقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بنيويورك » مدرسا لفن « الخطابة العامة » .

لقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه ، المحبب إليه ، حجر الأساس في تكوين شخصيته التي عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذي اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رساله ، ويهدف إلى غاية محدودة واضحة المعالم ؛ فان التجارب التي مر بها منذ استهل حياته طالباً صغيراً ، قد أقتنته بأن الرجل الذي يسهه أن يقف في حشد من الناس خطيباً ،

مدلها برأيه في غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه في الحياة ، وأن يحقق آماله ، ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف ، والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجى مدى نجاح برامجه في الخطابة ، ومدى تأثير طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التى يلقنهم اياها ، أنشأ لنفسه معهدا خاصا في مدينة « نيويورك » سماه « معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الانسانية » *The Dale Caronegie Institue Of Effective Speaking And Human Relation* وفتح لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغي الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى نجاحا كبيرا ، واقبالا عظيما — بل أن المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعوث من موظفيها إلى معهد كارنيجى ، عسى أن يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتصيب ما تصبوا إليه من نجاحه .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد « كارنيجى » فروع كثيرة أرى عددها على ثلاثمائة فرع ، في مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانى وستين مدينة في أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد « كارنيجى » سنويا بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من

سائر أنحاء العالم . وليس أدل على إصابة الهدف الذى يرمى إليه « معهد كارنيجى » ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة « معهد كارنيجى » لا يطيقون فراق معهدهم ، بل أن كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه . ورغم أن الأساتذة الذين يعهد إليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالبا أساتذة جامعيون مشبعون بالرمالة التى يبشر بها كارنيجى ، فان كثيرين من المتخرجين فى المعهد ، يلتمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة فى فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التى درسوها ، تدريب متجدد على المبادئ التى تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجى ، أن زوجته « دوروثى » كانت فيما سبق طالبة بفرع معنده فى مدينة « تلسا » بولاية « أوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجى فيما بعد أن أمها كانت جارية لآل كارنيجى فى « ميسورى » قبل أن يولد هو بزمان !

ولا يفتأ كارنيجى يصرح دواما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادئ التى ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها . وفى هذا يقول : انه ليس بدعا فى الخلق ، وإنما هو بشر لا يملك أحيانا الا أن يغضب ، أو ينقم ، أو ييغض ، ثم يلتمس لنفسه علرا ، أن نبى الصين « كونفشيوس » كان يشكو — برغم حكمته وفلسفته — من أنه لا يستطيع الاستمساك دائما بالمبادئ والتعاليم التى يبشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجى أن تداعبه ، إذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، أو تقاعسا عن أخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتذكره بأنها أنفقت على الدراسة فى معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذا المبلغ ، لأنه — وهو صاحب المبادئ والتعاليم — لا يستطيع أن يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجى ، فانه لا يبرح يصرح فى تواضع محب ، أنه لم يأت قط بشئ جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التى جرت على ألسنة الأنبياء والحكماء ، وفى هذا يقول : « مثال ذلك أننى أعلم الناس كيف يكفون عن القلق » . أفترى ما الذى يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلكين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لاتعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تَبْكِ على ما فات » ، فما هو بالله الجديد فى هذا ؟ ..

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف الهيئة ، محكم الهندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب للدعابة ، قوام بين الطول والقصير ، والنحافة والبدانة ، جم التواضع ، أبغض الأشياء إليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة و التكريم وهوابته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ، فى « فورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزهاوى

## مقدمة العرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هذه قصة طريقة :

فحين أنشأ « ديل كارنيجي » معهده لتعليم البالغين ، وأفرد له برامج في الخطابة المؤثرة ، والعلاقات الانسانية . تلقت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » How To Win Friends And Influence People وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستاً وخمسين مرة في اثني عشر عاماً ، ويزيد بهذا الكتاب ما يبيع منه على ثلاثة ملايين نسخة ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا في التاريخ ، بعد القرآن الكريم والحديث النبوي والإنجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا إلى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذبوع وانتشار ، إذ ترجم إلى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الافريقية ، ولغة البنجاب ، وبورما ، وقد تشرفت بتقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمسة وعشرين عاماً ، نفذت نسخه في أشهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعمى أن تتاح لي فرصة إعادة طبعه في وقت قريب <sup>(١)</sup> .

---

(١) لقد بررت بهذا الوعد وأصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هي السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذى يعزو إليه كارنيجى دهشته . أما الشق الثانى ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذى سلف ذكره . يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ القديمة المعروفة التى تداولها الأنبياء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه ذكر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشجذ العزائم ، ويستنهض الهمم إلى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأفاق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس إذا عملوا إلى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم نسوها أو تناسوها فى كبرهم ... إذا عملوا إلى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيما ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة بمعهد خاصة ، إلى اعتناقها ، إذا شاؤوا أن يعيشوا فى وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا عناء لطلبة معهده ، بل لا عناء لإنسان كائنا من كان — إذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشد النجاح فيها — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، لبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته أثرا وكما فعل فى المرة الأولى ، فعل

فى هذه المرة ، فأكب على وضع مرجع فى قهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات فى البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء ، والحكماء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجاً للقلق إذا هى اتخذت طابعاً عملياً وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأفعال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ فى قالب عمل ، وأسلوب حماسى يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهداً على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أفرد له التاريخ مكاناً مرموقاً ، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذى أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة » How To Stop Worrying And Start Living — وأثرت أن اسمه « دع القلق وأبدأ الحياة » ، تمثلياً مع خطوة مؤلفه فى حث قرائه على السعى نحو الهدف المنشود ، وشحن عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حصرية ونصائح قيمة .

واسمح لى ، أيها القارئ الكريم ، فى هذا الموضع أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتاباً واحداً يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات فى علم النفس ، التى تزايد عددها فى الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفى بعلم النفس ، وهوائى له ، طائفة من الكتب التى أخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فألفت أكثرها تطرق لموضوع « القلق » وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التى يمتقتها كارنيجى — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، فى الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التى يحتاج القارئ لفهمها وتتبعها ، إلى دراسة تمهيدية ، فى علم النفس ، لا تقل عن أربع سنوات .



واذن ، فحين يقول كارنيجى أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد أنه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل معظم القراء إلى الالام بموضوع القلق وطرق علاجه . وأنا فى هذا أؤيده ، وأعضده ، وأقر بأننى لم أقع قط على كتاب أحاط بالقلق فى شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل أن أطلع على كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس إلى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، أو القلق ، أو الحياء ، أو فقدان الثقة بالذات — أن مثل هذه الإحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس فى هذا العالم ، فيفضل بالنزول إلى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا فى هذه الإحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها ، بضرب الأمثال بمن سبقوا إلى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغي الكسب المادى ، فلا شك أن التأليف للسواد الأعظم من الناس أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغي للنفع الإنسانى ، فالرسول الموفد إلى الملايين أسمى ، وأعم نفعا من الرسول الموفد إلى العشرات أو المئات ، أو حتى الآلاف ! » .

لكنى كففت عن تساؤلى حين تعرفت إلى « ديل كارنيجى » من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتي المنشودة ، وعرفت فيه كاتباً له رساله انسانية سامية ، هى حفز الناس على الخلاص من هذه الإحساسات التى تشوب النفس ، فتقعد بها عن الاستمتاع بمباهج الحياة ، وألفيته ، فضلا عن هذا ، ألعيا ، حصيفا ، تخير لتخليص النفس الإنسانية من شوائبها أيسر السبل ، أكثرها وضوحا ، وأفضلها تمهيدا .

أما بعد ، فقلع القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر الإحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة فى هذا العصر ، وتعدد المسئوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والحلم ، وتوزع الذهن ، وبليلة الحاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى كلها مرادفات للقلق على إطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن الإحساس بالقلق ، ينحصر ضرره فى أنه إحساس بالقلق ، ولكنك سوف تجد فى هذا الكتاب كيف فى وسع القلق أن يلزم أشخاصا ، فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف أنه يجر فى أذياله ، حتما ، غيرة من الإحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة بالذات ، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة نفسك ، فإنما يعينك ، فى الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ، والسعادة ، والنجاح .

المعرب

## كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان في مدينة نيويورك ؛ كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدري ما الذى يجبر عجلات سيارات النقل ، بل لم أكن أريد أن أدري . كنت أحتقر مهنتي ، وأحتقر العيش في غرفة رخيصة الأثاث ، في الشارع الغربى السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازالت أذكر أنه كان لى بضعة أرطبة للعتق معلقة على مشجب ، فإذا مددت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تناثرت الصراصير إلى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامى في المطاعم الرخيصة القذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن أفد على غرضى المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعانى صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الحمية والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت ناثرا لأن الأحلام التى راودتنى أيام دراستى فى الكلية قد استحالت إلى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت إليها فى لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضمه لى الحياة إلى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وأن أعيش مع الصراصير ! وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل فى المستقبل ؟ ! ... طالما تمتعت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، وباخراج الكتب التى حلمت باخراجها فى أيام دراستى .

وقع فى اعتقادى أننى قد أكسب الشيء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، ان أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حافلة .. وفى الحال ، فقد وصلت إلى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدأون الحياة . فأتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلى كله ، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتحلى عن العمل الذى أحترقه ، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات فى « كلية المعلمين » « وارينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استعدادا لأن أكون معلما : فسأكسب عيشى من تعليم الطلبة البالغين فى المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لى النهار لأمضيه فى مطالعة الكتب ، وإعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب ، وأكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغى أن أعلمها للبالغين فى المدارس الليلية ؟ ! وتلفت إلى الوراء ، وأخذت أوازن بين المواد التى تعلمتها فى الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذى درسته فى فن الخطابة العامة ، كان أجدى علىّ فى حياتى العملية ، بل فى حياتى عموما ، من كل ما درسته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه بما كنت أعانيه من حياةٍ وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، وهبنى الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على ' معاملة الناس ، كما أنه أوضح لى أن الزعامة منجذبة ، عادة ، إلى الرجل الذى يسعه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للإلتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة ، فى برامج اضافية ليلية نظمها كلا من جامعتى كولومبيا ونيويورك ، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضى فى برامجهما بدون معونتى ! .. وأحسست بالحيرة اذ ذاك .. ولكنى الآن أحمد الله على أنهما ردتانى خائبا ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وبإياله من تحد واجهته ! فهؤلاء البالغون الذين يدرسون فى

تلك المدارس لم يأتوا إليها لأنهم طامعون في درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وإنما أتوا لسبب واحد : هو أن يحلوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على أقدامهم ، والقاء بضع كلمات في اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون أن يغمى عليهم من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون إلى مواجهة عمل صعب المراس ، دون أن يذرعوا الأحياء التي يسكنونها ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعته ! كانوا يطمحون إلى أن ينجحوا في أعمالهم ، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال تنعم به أسرهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفي استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع إذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت أتقاضى نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحمى على أن أكون عمليا ، إذا أردت أن أعيش .

وأحسست إذ ذاك أنى مغبون نوعا ما ، غير أننى أعلم الآن أننى كنت أحصل على مران لا يقوم بشئ .. فقد كان على أن أستحث طلبتى على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم في متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحبيته . ولشدة ما دهشت للسرعة التى أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة فى الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاث مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية — التى رفضت أن تمنحنى خمسة دولارات فى الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطينى ثلاثين دولارا فى الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن الخطابة العامة فحسب ، ولكنى مع مر السنين ،

تبينت أن هؤلاء الطلبة البالغين في حاجة أيضا إلى كسب الأصدقاء والتأثير في الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الإنسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وألفت الكتاب .

نعم ! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميت « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » .

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فأننى لم أحلم قط بأن سيباع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. ولعل الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

وبتتابع السنين على ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبية طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو السكرتيريين ، أو المهندسين ، أو المحاسبين ... إنهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ، ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت أنى في حاجة إلى مرجع في كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت أن أعثر على مرجع في هذا الموضوع وذهبت إلى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها في الشارع الخامس ، والفرع الثانى يقع في الشارع الثانى والأربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الظريف أن ألاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا مدرجة تحت

عنوان « الديدان » <sup>(١)</sup> ! أى أن عدد الكتب التى تعالج موضوع الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التى تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشاً ؟ .

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التى تواجه الإنسانية ، فإنك لا شك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية فى هذه البلاد ، تدرس منهاجاً فى كيفية قهر القلق ، أليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فإن كان هناك منهاج واحد فى هذا الموضوع يدرس فى أية كلية فى هذه البلاد ، فإنى لم أسمع به مطلقاً ! .

وليس عجيباً إذن أن يقول « دافيد سيبى » فى كتابه « كيف تقلق بنجاح » <sup>(٢)</sup> : « اننا نتنبأ إلى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثل ما للديدان من الحبة ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد الأسيرة فى مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثنتين والعشرين ، التى تعالج موضوع القلق ، والمصنوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك واشترت فضلاً عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التى تعالج هذا الموضوع ، ومع هذا كله لم أقع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعاً لطلبتى البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع بنفسى كتاباً فى هذا الموضوع .

وأخذت أهيم نفسى لإخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. كيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة على مر العصور خاصاً بالقلق . وقرأت مئات

(١) كلتا الكلمتين : القلق Worry والديدان ( Worms ) تبدآن بحرف ( W )

كما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة .

(٢) Dvid Seabury. How to Worry Syccessfilly (٢)

التراجم ابتداء من « كونفشيوس » إلى « تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة ، مثل « جاك دمبسي » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنرى فورد » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروثى دبكس » .

ولكن هذا كله لم يكن إلا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا أفضل بكثير من القراءة والمقابلات : إشتغلت خمس سنوات في « معمل » لقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على ما أعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، في العالم أجمع ، أعنى أننى أعطيت طلبتى مجموعة من القواعد في كيفية قهر القلق ، وطلبت إليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتييجة لهذه التجربة ، اعتقد أننى إستمعت إلى محاضرات في كيفية قهر القلق . أكثر مما قدر لأى فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التى تدور حول الموضوع ، والتى وصلتني بالبريد .

فهذا الكتاب اذن ينحدر من برج عاجى ، لا ، ولا هو دراسة « أكاديمية » في كيف « يحتمل » أن يقهر القلق . بل أنه على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين « فعلا » أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أؤكد لك أيها القارئ شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدنى أن أقول لك إنك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى « ماري » . فقيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامج ، مؤيد بالبراهين .



لقد قال الفيلسوف الفرنسي فاليري . « العلم طائفة » من وصفات ناجحة . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق.

وبحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم .. فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج إلى شيء جديد يقال ... فإننا نعلم ما يكفي لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وإنما هي التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها ، وإبرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فإنك لم تشتتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، بل إنك تتطلع إلى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وأرجوا أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب ... فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة ... فطوح بهذا الكتاب في سلة المهملات ... فلا خير لك فيه ! .

دیل کارنجی

## الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

### الفصل الأول

عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها أبعاد الأثر في تكييف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونترال العام » — بكندا — وحين أوشك على دخول الامتحان النهائي ، ساوره القلق على مستقبله ، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمات الاثنتين والعشرين التي قرأها ، أصبح أشهر طبيب في جيله . فهو الذي أسس مدرسة « جونز هوبكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وترجع زمنا على كرسي الأستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، وأنعم عليه ملك إنجلترا بلقب « سير » . وحين توفى نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » <sup>(١)</sup> .

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التي قرأها في ربيع ١٨٧١ في كتاب للأديب الإنجليزي الكبير « توماس كارليل » أعانته على أن يبدأ حياة جديدة

---

(١) Sir William Osler .

ناجحة لا يشوبها القلق هي « ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وإنما علينا أن نتجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين » <sup>(١)</sup> .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « ييل » فقال أن رجلا مثله — إحتل مقعد الأستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقي رواجاً كبيراً — خليف بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها ، ولكن الأمر على العكس . فإن أخص أصدقائه يعلمون عنه ، أنه « عادي الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو إذن سر نجاحه ؟ لقد عزا ذلك إلى ما سماه « الحياة في حدود اليوم » . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل أن يلقي كلمته في طلبة « جامعة ييل » ببضعة أشهر ، عبر الأطلنطي على عابرة المحيط الضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلى آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي ، ولا يبقى منها إلا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة ييل ، ثم أردف شرحه قائلاً : « وكل منكم أروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم إذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تثقوا منها إلا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك أدعى إلى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفاً فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ،

---

(١) «Our Main business is not to see what lies dimly at a distance , but to do what lies clearly at hand» ..Thomas Carlyle .

فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضي — الماضي الذى لم يعد له وجود — ثم ليضغظ زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل الذى لم يولد بعد — وبذلك يضمن السلامة فى يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضي .. وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا أنفسكم العيش فى حدود اليوم .

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى فى خطبته تلك فقال « أن أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هى أن نركز كل ذكائنا وحماسنا فى إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد ! .

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة ييل أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذى كان يتلوه المسيح « خبزنا كفافنا أعطنا اليوم » وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتج على الخبز الرديء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلاً : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى ألا نحصل على خبزنا فى الحريف القادم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، انه بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « .. فلا تهتموا للغد ، لأن الغد بهم بما لنفسه . يكفى اليوم شه » ( متى ٦ : ٣٤ ) . وقال هؤلاء المعترضون : « كيف لا نفكر فى الغد ، بل ينبغي أن نفكر فيه ، وأن نتأهب له . ينبغي أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نعد المشروعات لمستقبل حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » في الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهَم مرادف للقلق ! ففى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال أيرنست كنج » قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فإذا غرقت سفينة ولم يسعنى أن أنتشلها . وإذا كان مقدرا لها أن تغرق ولم يسعنى أن أمنعها . فأجدى على أن أشغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، فلو أنى أخذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا . »

وانك لتجد — سواء فى الحرب أو فى السلم — أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى إلى خطة منطقية لإنشائية ، وأما التفكير الأحق فيفضى إلى التوتر والانهار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » Arthur Hays Sulzberger وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » لإحدى كبريات الصحف فى العالم ، فقال لى : انه عندما نشبت الحرب العالمية فى أوروبا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر إلى صورته فى المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سلزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، الا حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من

أحد التراتيل : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى ... »

« أنى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

وفى هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب — فى مكان ما من أوروبا — يرتدى البزة العسكرية ، ويتلقى هذا الدرس . ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بليمور بولاية ماريلاند .

وقد كتب إلى « تيد بنجرمينو » يقول : « فى إبريل عام ١٩٤٥ اجتاحتنى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون » عانيت منه الألم المرير . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنت قد أصبت بانتهيار تام .

فقد كنت أعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتى أن أساهم فى إعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين ، والنازليين بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، فى استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة . وكان علىّ أيضا ، أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها إلى آباءهم أو ذويهم المقربين الذين يحملون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم . ومن هنا اعتزانى القلق ، خشية أن يوقعنى الارتباك فى خطأ جسيم . وكنت ، إلى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن أن تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لى أن أحمل بين ذراعى طفلى الأرواح الذى يبلغ من العمر ستة عشر شهرا . والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى اننى فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلا . وأوشك القلق والاجهاد أن يدفعنا لى إلى الجنون . كنت أنظر إلى يدى ، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد ، فيستبد لى الفرع من أن أعود إلى

وطنى آدميا معظما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا فى كل مرة أدخلو فيها إلى نفسى .. وقد حدث عقب إحدى المارك الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أفقد الأمل خلالها فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى لى المطاف إلى مستشفى حرنى . وهناك وجه لى الطبيب نصيحة غيرت مجرى حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحوصا دقيقا ، أنهى لى بأن مشكلتى ليست جسمانية ، وإنما هى عقلية .. قال : « اسمع ياتيد .. انى أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كذلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت . أنت تعلم أن هناك آلاف من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل ، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن نصيبها بخل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمال من عنق الساعة الزجاجية ، فإننا نعرض كياننا الجسمانى والعقلى لخطر التحطيم » .. وقد سرتُ وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخى . وقد أنقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا أثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات . وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود . وبدلا من أن أسمح لأعضائى بأن تثور ، كنت أتذكر نصيحة الطبيب ، وأرددها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت أكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى كاد يحطمنى فى ساحة المعركة .

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأميرة التي في مستشفياتنا ، يشغله أناس يثقلهم الإرهاق العصبي والعقلي .. أناس ناؤا بعبئهم الثقيل من الماضي المتراكم ، والمستقبل الخيف . لقد كان في وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين في حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لاهتموا للغد ! » أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر : « عش في حديق يومك » .

أنت وأنا نقف اللحظة في ملتقى طريقين أبديين : الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعة .. والمستقبل المجهول الذي يطارد الزمن ويتريص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقين الأبديين .. فإذا حاولنا ذلك لم نجدنا المحاولة الا تحطيم أجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه .. دعنا نعش اليوم إلى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائي الكبير « روبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرئ يستطيع أن يحمل عبئه ، مهما ثقل ، إلى أن يرضى الليل سدوله . وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب . وكل امرئ يستطيع أن يعيش قير العين راضيا ، صبوراً ، محباً ، نقياً ، إلى أن تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة في الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا . ك . شيلدا » ، من أهالي ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة إلى حد الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش إلى يحين وقت النوم . روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : في عام ١٩٣٧ فقدت زوجي ، فانتابني الحزن الشديد ، فضلاً عن الفقر المدقع الذي وجدت نفسي أكابده . فكتبت إلى مخدومي السابق « مستر ليون روش » صاحب شركة « روش كارلر » في مدينة كانساس أطلب عملاً واستطعت أن



أحصل على عملي السابق ، وهو بيع الكتب إلى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد باعت سيارتي حين انتاب المرض زوجي ، ولكنني استطعت تدبير شيء من المال دفعته دفعة أولى في سيارة مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكنت أظن أن العودة إلى العمل قد تُذهبُ بعض حزني ، ولكن خاب فإلى .

« وفي ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضاني العمل أن أرتحل إلى بلدة « فرساي » بولاية ميسوري . وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب ، حتى أنني فكرت جديا في الانتحار .. فقد لاح لي أن استمرار حياتي على هذا المنوال أمر مستحيل . إذ كنت أخشى أن أستيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي أظلمت في عيني ، وكنت دائمة القلق : أخشى ألا أستطيع تسديد أقساط السيارة أو دفع ايجار الغرفة . وأخشى ألا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتي فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار إلا شيخان : تصوري مقدار حزن شقيقتي لموتي ، وعدم توافر ما يكفي من المال لجنازتي ! .

« وفي ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلني من هذه الوحدة ووهبني القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفأ أشكر لهذه الجملة التي قرأتها في ذلك المقال ، وهي : « ليس اليوم الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفوري هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، وألصقتها على نافذة سيارتي في مواجهة مقعد القيادة كي أراها طوال وقت قيادتي للسيارة . لقد علمتني هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن أنسى الأمس ، وألا أفكر في الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، أنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا أعلم أنني لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى . ولله الحمد من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة لي إلى الخوف »

من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

« ذلك الذي يسمى اليوم يومه ،

« والذي يقول ، وقد أحس الثقة في نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمس » .. ؟

انها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس كذلك ؟ لكنها كتبت

قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعر الروماني « هوارس » ! .

ومن أفجع الحقائق التي أعرفها عن الطبيعة الإنسانية ، أننا جميعا ميالون

إلى نبذ الحياة ! أننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن

ننعم بالأزهار المفتحة خارج نوافذها في يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحمق بهذه الدرجة ! .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل :

عندما أشب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام ، عندما أترعرع فأصبح شابا ..

ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا ..

فإذا وافته الشيخوخة ، تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره ، فإذا هي تلوح

كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا . أننا لا نتعلم ، إلا بعد فوات الأوان ، أن قيمة

الحياة في أن نحياها ، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « ادوارد ايفانز » من أهالي ديترويت ، أن يقتل نفسه قلقا

واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة في أن يحياها ، في أن يحيا كل يوم منها وكل

ساعة .. نشأ « ايفانز » فقيرا ، معدما ، يكسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتباً في محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد للمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعمل سبعة أشخاص ، ويكفي ليوفر لهم القوت . ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضعيفا ، فإنه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع « ايفانز » أطراف شجاعته ، ليبدأ عملا مستقلا . وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار في العام ! ثم حلت به نكبة . فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن أفلس ! .. وفي أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى . فقد أفلس ، بدوره ، المصرف الذي يودع فيه « ايفانز » أمواله جميعا . وأصبح ايفانز فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا بمبلغ ستة عشر ألف دولار . ولم تتحمل أعصابه ذلك كله ، قال لي : « لم أستطع أن آكل أو أن أنام . وانتابني المرض .. المرض الذي جره على القلق ولا شيء غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركني الإعياء ، وتهاوت في عرض الطريق . وحملى الناس إلى بيتي . ولم ألبث حتى تفجر جسمي بشورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد في الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالي يزداد يوما بعد يوم ، وأخيرا أنهى إلي الطبيب أنني لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتي ، وليث في الفراش أنتظر النهاية المحتومة . لم يعد يجدي إذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت ، ورحت في نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعتة في النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنني وقد أوشكت مشكلتي أن تحل بالموت ، استغرقت في النوم كالطفل ، وبدأت ألحاحب التي كنت أحسها تخفى وعادت إلي شهيتي ، وازداد وزني مرة أخرى ، لفرط دهشتي ! .

ومرت أسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشي متوكئا على عصائين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل ! وكنت قبل مرضى أربعين ألف دولار في السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين دولار في الأسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماسى فى عملى الجديد .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذلك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة « ايفانز للإنتاج » ! وعندما توفى أيفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الاعمال ، وفى الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : كل شئ يتغير ، إلا قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه فالجياة فى تغير لا ينقطع ، والشئ الاكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير ؟ .

وفى هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين ( Caros Diem ) « استمتع باليوم » أو « استمسك باليوم » . نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هي فلسفة لويل توماس ( Lowell Thomas ) في الحياة .  
 وقد أمضيت أخيراً عطلة نهاية الأسبوع في مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج  
 هذه الكلمات من « مزمر ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل إطار علّقه على  
 جدران استوديو الإذاعة الخاص به لكي يراها في معظم الأوقات .  
 « هذا هو اليوم الذي صنعه الرب » .  
 « نبتج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » ( John Ruskin ) يضع على مكتبه قطعة من  
 الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هي : « اليوم ! » وأنا لا أضع قطعة من الحجر  
 على مكتبي ، وإنما ألصق على مرآتي قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ،  
 لكي أطلعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر يحتفظ بها على مكتبه ،  
 وهي من نظم الكاتب الهندي الشهير « كاليداس » .

## نحية إلى الفجر !

أنظر إلى هذا اليوم !  
 أنه الحياة . جوهر الحياة .  
 في ساعاته القليلة .  
 تكمن حقيقة وجودك :  
 معجزة النمو .  
 ومجد العمل .  
 وروعة الإنتاج .  
 فالأمس ليس إلا حلماً .  
 والغد ليس إلا خيالاً .  
 أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي ،  
 فإنه يجعل من الأمس حلماً سعيداً ،  
 ويجعل من الغد خيالاً حافلاً بالأمل .  
 هكذا يجب أن نحى الفجر !

وإذن فأقول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :  
 إذا أردت أن تطرد القلق . من حياتك ، فأفعل كما فعل سير وليم أوسلر .  
 ١ - اغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك :  
 لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة ، وتدون إجابتك عنها هنا .

( أ ) هل أميل إلى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل ؟ أتراني أحلم بروضة  
 سحرية مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن أنعم بالزهور المتفتحة من حولي ؟

( ب ) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حدث فى الماضى الذى ولى ولم يعد له كيان ؟ .

( ج ) هل أستيقظ كل صباح مغرماً بأن « أستمسك باليوم » لكى أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

( د ) أترانى أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن ، لو أننى « عشت فى حدود يومى » ؟ .

( هـ ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القادم ؟ غدا ؟ اليوم ؟ .

\*\*\*

## الفصل الثانى

### وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ، لتبديد بها القلق ؟  
وصفة تستطيع تطبيقها فى التو واللحظة ، قبل أن تتماهى فى قراءة هذا الكتاب ؟  
اذن دعنى أحدثك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس  
النايعة ، الذى أسس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير »  
الشهيرة فى سيراكيوز — نيويورك . إنها من أحسن الطرق التى سمعت بها لعلاج  
القلق ، وقد استقيمتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغداء ذات يوم  
معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج »  
بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد إلى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز فى  
مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية  
ميسورى ، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز  
حديثه العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى أثناء  
عملى بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابا ، فإن الطريقة التى ابتكرتها  
لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى أعمل بها لمصنع  
الأوانى من ضمان .

وذهلت للفشل الذى منيت به ، وأحسست كأنما ضرينى شخص على أم  
رأسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وأمعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .  
« وأخيرا هدأتى تفكيرى إلى أن القلق لن يجدينى شيئا ، فأخذت أفكر فى



طريقة أحل بها مشكلتي دون القلق ، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج ، ومازلت استخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وأنها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل إنسان استخدامها . وهي تتكون من ثلاث خطوات .

« الخطوة الأولى : أخذت أحلل الموقف بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، كنتيجة لفشلي فمن المؤكد أنني لن أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتي كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتي مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التي عهد إليّ إبتكارها ، وهذا هو أسوأ الإحتمالات .

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث وطلدت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر ، وقلت لنفسي سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلي ، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي ، فإذا فصلت ، فأنى أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائى فإنهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا لتنقية الغاز ، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم اضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطلدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر ، حدث شيء أدهشنى . فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التي أفقدتها منذ أيام ، تتسلل إلى نفسي .

الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا انقاذ ما يمكن انقاذه من هذا الفشل ، الذى أعددت نفسي لمواجهة .

« فأخذت أفكر فى الوسائل التي يمكن أن أقلل بها من الخسارة التي تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لى أننا أنفقا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضرار معدات إضافية ، فقد تحمل المشكلة ، ولا ييؤء عملنا بالفشل . وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلا من أن تخسر عشرين ألفا !!

« وكان من الجائز أن لا يحدث هذا ، لو أنني استمررت في القلق . فأن من أسوأ مميزات القلق ، أنه يبدد القدرة على التركيز الذهني . فعن عندما نقلق ، تمشيت أذهاننا ، ونفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حاسم ، لكننا عندما نعد أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات ، ونعد أنفسنا ذهنيا لمواجهة ، فإننا بذلك في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة .

« هذه التجربة التي ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت وقد أخذت في تطبيق هذه الطريقة التي إبتدعتها لمواجهة القلق منذ ذلك الوقت ، وكنتيجة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتي من القلق إطلاقا » .

فلماذا كانت طريقة « ويليس كارير » عملية النفع من الوجهة السيكولوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التي نتخبط فيها إذا أعمى القلق أبصارنا ، وثبتت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مواطئ أقدامنا ، وإلا .. إذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل في أن نفكر تفكيراً صحيحاً ؟ »

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيمس الملعب بأبى علم النفس التطبيقي . ولو أنه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه الطريقة التي ابتكرها « كارير » لمواجهة أسوأ الفروض ، لأقرها من صميم قواذه . كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : « أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب » . وقد عبر عن هذه الفكرة أيضا « لين يرتانج » في كتابه الشهير « أهمية العيش » <sup>(١)</sup> .

قال هذا الفيلسوف الصيني : « أن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم

بأسوأ الفروض . ومرجع ذلك ، من الوجهة السيكلوجية ، إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده .

هذا هو الواقع بالضبط ! فإن التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره وإن بقي ما نكسبه ! .

ومع ذلك فإن ملايين من الناس قد حطموا حياتهم في صورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا أن يتقنوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلاً من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضي » وامتلأوا للقلق الذي لا طائل وراءه .

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كاربير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلاً ، أحد المشتغلين بالزيت في نيويورك ، وهو من طلبتي . وإليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالى بالتهديد ، الأمر الذى لم أكن أؤمن بمحدوئه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التى رأسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التى وقعت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومى ، ثم طلب منى مالاً نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقوا الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت أعلم أنه لا حاجة بي — أنا شخصيا — إلى القلق — ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة إذا تناهت إلى ساحة القضاء ، فإن الدعاية التى ستثيرها الصحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلحت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعاما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت أدور بذهنى كخبؤل فى دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : أن يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الأحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخذت أطالع فى الكتيب إلى أن استوقفتنى ما قاله « ويليس كارير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » وإذا ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى إذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرفع مستنداته إلى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب معنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، أننى لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودى بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » وأجبت : « قد أسعى للإلتحاق بعمل . وليس هذا بعسير ، فإننى أعلم الشئ الكثير عن الزيت ، وهنالك أكثر من شركة يسرها أن ألتحق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشئ من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهني من الصفاء بحيث وسعني أن أواجه الخطوة التالية وهي : محاولة انقاذ ما يمكن انقاذه . وإذا جعلت أفكر في الحلول الممكنة ، بدت لي زاوية جديدة في الموضوع . فلو أنني شرحت لمحامى الخاص الموقف بمخافتي ، فقد أجد لديه مخرجاً .. وقد يبدو من السخف أنني لم أفكر في مثل هذا من قبل ، ولكنني لم أكن أفكر من قبل بل كنت قلقاً . وعزمت على أن أتوجه إلى محامى في صباح اليوم التالى ، وذهبت إلى الفراش في تلك الليلة ، ورحت في نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحتني المحامى ، في اليوم التالى ، بأن أقصد إلى النائب العام ، وأفضى إليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهناك تملكني العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : أن هذا الرجل الذى جاء ليبتز أموالى بالتهديد ما هو الا مدّع يخال على الناس منذ شهور . منتحلاً صفة مفتش في الحكومة ، وأن البوليس يحدّ في أثره ! وما كان أروع هذا القول لنفسى ، وأثلجته لفؤادى ، بعد أن قضيت ثلاثة أيام بلياليها قلقاً مهتماً ! .

وقد علمتني هذه الحادثة درساً لا ينسى ، فلا أكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى أعالجها بما أسميه « وصفة ويليس كارير المعجوز » .

\*\*\*

في الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تنقية الغاز في مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن نو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة في « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائى شهير في أمراض القرحة ، أنه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لا يقلق أو ينزعج لشيء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته ! .

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له إذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع إلى الموت الذى يسعى إليه بطيشا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « إذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فإذا كان لى أنفذ هذه الأمنية ، فالآن هو وقت التنفيذ . »

ومن ثم اتباع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغي لنا نَحْذَرُكَ أنك إذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شئ من هذا ، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى إلا فى مقبرة الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصططحه معه على الباخرة كى يدفن فيه إذا حان قضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

« انعم أقصى النعم بما ملكت يداك .

« قبل أن تومد اللحد ، فلا شئ هناك .

« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .

« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك » .

إلا أن « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل إلى زوجته مسر هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت التبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، وأكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى إنشاد الأغاني ، واكتسبت أصدقاء جددا ، وكنت أسهر لى منتصف الليل ، وعند ما وصلت إلى

الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التي واجهتها في بلادى تعد جنة إلى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ كفت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت إلى بيع التابوت الذى صحبته معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .

وفي الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « ايرل هانى » قد سمع « بوصفه » كاربير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيراً : « أتنى أدرك الآن أتنى كنت أطبق نفس المبادئ — أى مبادئ كاربير — دون وعى منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى حالتى أنا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو أتنى مضيت فى القلق ، فما من شك فى أتنى كنت سأعود على الباخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش إلى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجوير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فإذا كان-ويليس كاربير استطاع أن ينقذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الإبتزاز بالتهديد ، واستطاع « ايرل هانى » أن ينقذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن أن لا حل لها ؟ .  
واذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق ، فطبق « وصفة » ويليس كاربير السحرية متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

- ١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لى ؟
- ٢ — هبى نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .
- ٣ — ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

## الفصل الثالث

### ماذا يصيبك من القلق ؟

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون

كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا »

( الدكتور الكسيس كاريل )

منذ وقت مضى . طرق باى جارى . وحثنى وعائلتى على أن نطعم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد أخذهم الرعب إلى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة ، واصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق باى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدرى بعشرة آلاف ضعف .

نعم ! لم يطرق أحد باى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة من سكان أمريكا معرض للاصابة بانتهيار عصبى ، مرجعه فى معظم الأحوال ، إلى القلق . ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لأطرق بابك — أيها القارىء — وأحذرك !



كتب الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل في الطب ، يقول : « أن رجال الأعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الأعمال في ذلك الزوجات والأطباء والفَعلة حَمَلة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتي ، متجولا بسيارتي في تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوير ، وهو أحد أطباء شركة « سانتافي » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت ، وكولورادو ، وسانتافي » ودار حديثنا حول القلق . فقال : ان في استطاعة سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء ، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم ، إذا هم تخلصوا من القلق والخاوف التي تسيطر عليهم . ولا تحسن أنني أقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية ، بل هي حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة ، وربما كان أشد منها بجمات الأضغاف . وأذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبي ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والأرق والصداع ، وبعض أنواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وأنا أعلم ما أقول ، فأنا نفسي قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة » .

« فإن الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر في أعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف . مونتاجي » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » <sup>(١)</sup> : « أن قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله ، ولكنها تأتي بما « يأكلك .. » . ويقول الدكتور « و . س . ألفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الإحساس » .

(١) Joseph F. Montagn « Nervous Stomach Troubles »

وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى « مايو » وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق ، بل أساسه الخوف ، القلق ، والبغضاء والأنانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملازمة بين نفسه والحياة .

ألقى الدكتور « هارولدس . هاين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة في اجتماع الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية قال فيها : أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدنها ٤٤ سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها من توتر الأعصاب ، وهى : اضطرابات من القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تنحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشتري نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيد المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع إلا أن ينام فى مخدع واحد ، فى وقت واحد ، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا ، وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بمعوله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى للنوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . وأنتى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطاً فى « ألاباما » أعرف على قيثارتى إذا عا خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجائر .

وعلى ذكر السجائر — فإن أشهر منتج للسجائر فى العالم كله ، سقط أخيراً ميتاً بالسكتة القلبية ، وهو يحاول أن يلتمس الراحة فى غابات كندا .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتا في سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر في اجتلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفي اعتقادي ، أن هذا المالى الكبير ، يرغم كل ما جمع من ملايين ، لم ينل من النجاح مثلما نال أبى — وقد كان مزارعا بسيطا في ميسورى — الذى مات في سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولارا واحدا .

لقد صرح « اخوان مايو » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخاض في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى في معمل حديث ، لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الإضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وإنما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس :

لقد قال أفلاطون : « أن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، في حين العقل والجسد وجهان لشيء واحد ، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فالآن فقط ، بدأنا ننشئ نوعا من الطب يسمى ( Psycho Somatic Medicine ) « الطب النفسى الجسمانى » ، وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس في آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو بكاد ، الأمراض التي تسببها الجراثيم ، كالجدري ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه ، أى الطب — وقف عاجزاً أمام القلق ، والخوف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الأطباء أن واحداً من كل عشرين أمريكياً ، سوف يقضى جانباً من حياته فى مصحح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المروية أن واحداً من كل ستة شبان ، تقدموا للإلتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على أعقابه لأنه مريض أو ناقص عقلياً .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون . فالشخص القلق ، عاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع إلى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعوهُ إلى القلق .. وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وأنا أكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » <sup>(١)</sup> ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم الذى يغذيه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — قلل من القلق من أجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — القلق ومرض البول السكرى » ا

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الإنسان عدو

(١) « Stop Worrying And Get Well » Dr.Edwatd Podlisk .

نفسه « للدكتور كارل مننجر <sup>(١)</sup> ، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسى . والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك إذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فإذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فأقرأ هذا الكتاب ( أى كتاب الدكتور مننجر ) . أقرأه ، ثم أعطه لأصدقائك ليقرأوه . أن ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات .

إن القلق يجعل من أصلب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، إنهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، وأضعفها ، ومّر عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الفصولات في خيامها وهى تصرخ ، وتبكي ، وتترأى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الحائمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطبايق بمدينة « رتشموند » كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام ، بينما اللهب المنذلع يشق أستار الظلام .. وجحد « جرانت » فى تعقبهم ، والإطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخرجون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتحلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداعا شديدا ، واعتكف فى بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد

جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل في معالجة قدمي بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلي ورقيتي بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى في الصباح ! وقد شفى في الصباح التالي ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن السبب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا إليه خطابا من « الجنرال لى » ييدى فيه رغبته في التسليم !

ويقول جرانت في مذكراته : « عندما جاءنى الضابط ، كنت ما أزال أعانى الصدا ، وفي اللحظة التى اطلعت فيها على محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! . ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن إلى القلق ، والتوتر ، واهتياج العواطف . وقد شفى بمجرد أن هدأت عواطفه ، وتجددت في نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجتاو » وزير المالية في عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » أن القلق قد سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء في مذكراته أنه استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤٠٠٠ ر ٤٠٠ ( بوشل ) من القمح . عسى أن يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست فعلا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تم ، فذهبت إلى بيتى ولزمت فراشى مدى ساعتين بعد الغداء » .

ولو أننى أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس . فليس على أن أذهب إلى مكتبة أو إلى طبيب ، بل ما على إلا أن أطل من نافذة بيتى . حيث أكتب هذا الكتاب ، فأرى فى حى واحد ، بيتا سبب فيه القلق حالة انهيار عصبي ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض البول السكرى .

ومن الحقائق المعروفة : أنه عندما تبيض قيمة الأسهم في البورصة ، ترتفع قيمة السكر في البول والدلم بين المضاربين ! .

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسي « مونتاني » Montaigne عمدة ، في مسقط رأسه — بورجو — قال لمواطنيه : « اننى على استعداد لأن أهيمن على شغونكم بيدي ، لا بكبدى ورثتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى . فقد هيمن على عمله في البورصة بدمه وأعصابه ، لا يديه . فأوشك أن يقتل نفسه .

ان القلق يسعه أن يضجرك في مقعد ذى عجالات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى . سيسل » المدرس في كلية الطب بجامعة كورنال ، والاحصائى العالمى في داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهى :

١ — فشل يصيب الإنسان في الزواج .

٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .

٣ — الوحشة والقلق .

٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى أن هذه العوامل الأربعة : تنفرع عنها عوامل أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التى كان يعمل بها ، فرضت زوجته بداء التهاب المفاصل ، ولم يتفع في علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق زوجها بعمل آخر ، وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته في الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها ..

بل ان القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونييل » فى خطاب ألقاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » : « ان الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم » قد تصيب ميزان الكالسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونييل » عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة ، إلى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض فجائى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها زوجته فى المستشفى : إلى اقتلاع سبع أسنان .

وهل سبق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد فى الغدة الدرقية ! لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنما يوشك الخوف أن يقتلهم ، ذلك لأن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنما هى أتون اشتدت وقدة النار فيه ، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت إلى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما فى الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهيرا فى هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل إطار فى غرفة الإنتظار بعيادته ؟ ها هى ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مظروف .

### الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدى إلى الاسترخاء ، ولكى ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . أعط بدنك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . أنظر إلى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك » .



وكان أول سؤال وجهه الطبيب إلى صديقى هو « أى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم أنه أئذّر صديقى أن يكف عن القلق وإلاّ أصيب بمضاعفات أخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم أردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الأمراض كلها بنات عمومة ونخوالة » ، وهو على حق ، فإنها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينا اللامعة « ميل أويرون » ، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الإذعان للقلق ، فهي تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهي جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى علىّ الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا في لندن ، حين كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى . ولم أكن في تلك الأثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت أسبوعين على الحبز والماء ولا شئ غيرها . ولكنى قلت لنفسى : يا لى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وأنا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فاتنة ! .

« وقصدت إلى المرأة . وحين تطلعت إليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولححت معالم القلق مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : أن لم أكف عن القلق في التو واللحظة ، فإن جمالى — وهو الشئ الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خالق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق ، وكان جمالى هو السبب الأول في اشتغالى بالتمثيل » .

والحق أنه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق ، أنه يمسح الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعارج قبيحة منفرة ، بل

أنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته . وهو إلى ذلك يفضن البشرة ، ويتسبب في كثير من أمراض الجلد .

\* \* \*

لقد أثبتت الإحصاءات أن القلق هو القاتل رقم (١) في أمريكا . ففي خلال سنى الحرب العالمية الأخيرة ، قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل ، وفي خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليوني نسمة ، ومن هؤلاء الآخرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الأعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التي حدثت بالدكتور « الكسيس كاريل » إلى أن يقول : أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

وقلما يمرض الزوج في جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ، بأمراض القلب ، فهؤلاء أقزام يأخذون الحياة مأخذًا سهلا لنا .

وأنك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب نفسه ! فإن الأطباء يحبون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن ! وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس : « إن الله يغفر لنا أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط ! » .

وإليك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها : أن عدد الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها ! فلماذا ؟ .  
الجواب : في معظم الأحوال هو : القلق .

عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة ، يريدون تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم تحت صنوبر يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فإذا هذه القطرات المتساقطة على رعوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول ، وتدفع هؤلاء المساكين دفعا إلى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها في التعذيب كان يستخدمها الأسبان في عهد محاكم التفتيش والألمانيون في معسكرات الاعتقال ، في عهد هتلر .

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع بالناس إلى الجنون والانتحار .



عندما كنت فني رفيا في « ميسوري » ، كان يفشاني خوف قاتل وأنا أستمع إلى الواعظ « نيللى سنداى » وهو يصف نار الجحيم في الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذى يسببه القلق في الدنيا ، وهو لعمرى أشد منه قسوة ! .

أحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ أقرأ إذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ إذا كنت إنسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فإن للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون ، وفي داخل أنفسهم قوى من المحتمل أنهم

لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » فى كتابه الخالد « والذن » <sup>(١)</sup> : « نُسبت أعرف حقيقة أكثر تشجيعيا من أن للإنسان مقدرة على إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو أن إنسانا سعى إلى أن يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم قوة الإرادة والقوة النفسية الكامنة مثلما للسيدة « أولجا جارفى » التى عرفتها فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلمة التى أحاطت بها أن تعطر القلب .

وها هى قصة السيدة أولجا كما روتها لى : « منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان يحكموا على الموت البطيء ، الشديد الألم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب أن أموت . وفى خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك ؟ اليس لك مقدرة على الكفاح ؟ إنك ستموتين ! لو ظللت تصرخين هكذا ، نعم حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم أفعلى شيئا » ، وعندئذ أخذت على نفسى عهدا صارما ألا أستسلم للقلق ، وألا أصرخ . فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإنى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .

وكانت الكمية المقررة لى من أشعة « أكس » لعلاج السرطان — الذى وصل معى إلى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم —

(١) Thoreau « Walden » .

هى عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما ، ولكن أطباءى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ، ورغم أن عظامى برزت من جسدى ، ورغم أن قدمى تصلبتا كالرصااص ، فإننى لم أصرخ قط ، بل كنت أبتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، والفضل فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور « ماك كافرى » : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وافعل شىئا » .

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذى اخترته له ، وهو قول الدكتور كاريل .

« ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

اكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

## الجزء الأول في سطور حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

### القاعدة رقم ١ :

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم أوسلر : عِشْ في نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل. عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

### القاعدة رقم ٢

عندما تأخذ المشكلات بتلايبيك — في المرة القادمة — ولا تستطيع منها فكاكا ، جَرِّب الطريقة السحرية التي فعلها ويليس كاربير . أسأل نفسك :

( أ ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟

( ب ) هبىء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر .

( ج ) حاول أن تنقذ ما يمكن إنقاذه من هذا الاحتمال الذي هو أسوأ

الاحتمالات ، والذي أعددت نفسك ذهنيا لقبوله .

### القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

## الجزء الثاني

### الطرق الأساسية لتحليل القلق

#### الفصل الرابع

#### كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

السابع

ان لي سنة من الخدم المخلصين منهم تعلمت كل ما

أعلم علم اليقين أسرارهم هي : ماذا ، ولماذا ، ومتى

، وكيف ، ولين ، ومن !

( روبرت كيلنج )

هل تزيل « الطريقة السحرية » التي ابتكرها كارنير — والتي أتينا على شرحها  
شرحها في الفصل الثاني من الجزء الأول — كل أسباب القلق ، وتحل كل  
مشكلاتنا ؟ كلا ! بقي أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التي يجب اتخاذها  
لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها ، وهذه الخطوات هي :

١ — استخلص الحقائق .

٢ — حلل هذه الحقائق .

٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار .

لقد علمنا أرسطو هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها بدوره ، وأنت وأنا  
لا نحصى لنا من استخدامها إذا كان علينا أن نحل المشكلات التي تعيننا ، ونحيل  
أيامنا وليالينا إلى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الأولى : استخلص الحقائق .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا ما لم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلتنا ! فبدون الحقائق لن نملك إلا أن ندور حول المشكلة في دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وإنما ابتدعها منذ عشرين عاما « هريت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لى مرة : « أن نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . إذا كانت لدى مسألة يتحتم على أن أنهيها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فأننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يحين الثلاثاء القادم . ثم إلى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولست أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وإنما كل ما أفعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فإذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا أكبر العون على انتهائها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفى استطاعتى أن أقول مخلصا أن حياى أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق . وقد وجدت أن الإنسان إذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

ودعنى أكرر هذا القول : « إذا بذل الإنسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .



فماذا نظن أكثرنا يفعل ؟ إننا قلما نعى بالحقائق اطلاقا .

وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى أنه يسعى إلى الحقائق التى تبرر عمله ، وتتفق مع أمانيه ، وتتفق مع الحلول السطحية التى يريتها . وفى ذلك يقول « أندريه موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فإنه يثير غضبنا » . فهل من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول إلى حل لمشكلتنا ؟ أو لسنا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن  $2 + 2 = 5$  ؟ ومع ذلك فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم إلى سער ، باصرارهم على أن مجموع سين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نفعل مثلما فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فانا حين يعترنا القلق نصبح مغلية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق أظاھر كأنا أستخلصها ، لا لنفسى وإنما لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهنى يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق ، مجردة من العاطفة .

٢ — فى أثناء جمع الحقائق ، أظاھر كأنى ممثل الاهتمام فى ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول أن أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتى .

ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى تنافى مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما أجد الرأى السديد شيئا يتوسط هذين النقيضين

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العلامة « أينشتين » ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والألمعية ، بحيث تصل إلى قرار حصيف ، أو رأى سديد في أية مشكلة ، ما لم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلاتنا هي : استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلاتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .

على أن الحصول على الحقائق التي تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة أن من الأسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل أن مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلتنا ، هو في حد ذاته شوط طويل في طريق الوصول إلى قرار معقول .. وفي ذلك يقول « تشارلس كيتنج » : « المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محلولة » .

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولتأخذ « جانل ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاي ، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضيفته في منزلي:

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدققون على شنغهاي ، كنت إذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنغهاي ، فما لبثوا أن أرسلوا إليّ ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب إليّ تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لي خيار في الأمر ، فإما أن أتعاون مع الغزاة ، وإما ... و « اما » الثانية هذه ليس لها الا معنى واحد .. الموت ! .

« وبدأت أنفذ ما أمرت به .. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير أنى أسقطت من هذه القائمة مبلغا قدره ٧٥٠,٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت في الماء المغلى ، إذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل .

« ولم أكن فى مكتبى بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى تميز غضبا ، ووصفنى باللص الخائن .

نعم ! لقد تحدثت الجيش اليابانى ، وليس لهذا الأعقاب واحد ، هو الزجج فى السجن الذى يسمونه « بيت الجمر » .

« بيت الجمر ؟ ! السجن الذى يتخذة الجستابو اليابانى مكانا للتعذيب ؟ .. لقد عرفت أشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم فى هذا السجن ، وما هو دورى قد حل .

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لى طريقة خاصة أتبعها فى حل مشكلاتى ، فمئذ سنين مضت ، كنت كلما استولى على القلق ، أعمد إلى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤايل . هما :

١ — علام يساورنى القلق ؟

٢ — ما الذى يسعى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويا لا تحريريا ، ولكن وجد أن تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى . ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الأنباء ، إلى غرفتى فى جمعية الشبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت إلى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى أخشى أن يزج بى فى سجن « بيت الجسر » غدا صباحا .

« س : ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ أنفقت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من التفكير إلى مناهج أربعة . أستطيع أن أنهجها فدوتها ، ودونت معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى ، ولكنه لايتكلم الإنجليزية ، وإذا حاولت أن أستعين بترجم ، فقد أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى « بيت الجسر » على أن يناقشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الحرب من المدينة ، ولكن هذا محال ! فإنهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن أسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية ، ولو أننى حاولت الحرب ثم قبضوا على ، فانى أقتل رميا بالرصاص .

« ٣ — أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب إلى الشركة ثانية . لكننى أن فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى فى أمرى ، وقد بيعت بجنوده ليقبضوا على ، ويزجوا بى فى بيت الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنس بكلمة .

٤ — أستطيع أن أذهب إلى مكتبي في الشركة صباح يوم الاثنين كعادتي ، وكأن شيئا لم يحدث ، فإذا فعلت ، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتي ، وإذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظة قد بردت ، فلا يناقشني في الأمر ، وحتى إذا ناقشني فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ، وأذن فذهابي إلى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكأن شيئا لم يحدث بمنحني فرصتين للنجاة .

ونعبر أن انتهت من قلب أوجه النظر في المسألة ، واعتزيت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ، وزايلني القلق .

» وعندما دخلت مكتبي صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال جالسا والسيجارة في فمه ، فحملق في كعاداته ، ولم يقل شيئا حيثئذ ، ولا في الأيام التالية ! وبعد ستة أسابيع دعى الأدميرال إلى طوكيو ، وبذلك أختتمت متاعبي ، وحلت مشكلتي .

» ولعل أدين بنجاتي من موت محقق لجلستى تلك ، بعد ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التي يمكنني اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو أنني لم أفعل هذا ، فرما ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توحيه إلى اللحظة ، ولو أنني لم أفكر في مشكلتي ، وأنته إلى قرار حاسم فرما انتابني القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمني النوم ليلا ، وربما ذهبت إلى المكتب صباح الإثنين التالي ، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهي ، وهذا وحده كان كفيلا بإثارة شكوك الأدميرال الياباني .

» ولقد أثبتت لي التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى ، لإتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الإنهار العصبي ، وقد وجدت أن مقدار خمسين في

المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل إلى قرار حاسم ، واضح المعالم وأن أربعين في المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدا بتنفيذ القرار الذي اتخذته . ومن ثم فإننا أطرد تسعين في المائة من القلق ، باتخاذ هذه الخطوات الأربع .

١ - تدوين الأسباب التي أثارت قلقي بوضوح تام .

٢ - تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

٣ - اتخاذ قرار حاسم .

٤ - البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت اليه .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الأقصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... ألا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فإنها تنتهي بالقاعدة رقم (١) التي لا غناء عنها في مكافحة القلق وهي : افعل شيئا للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فإن محاولتك استخلاص الحقائق ليست إلا مضبغة للوقت والجهد .

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويقصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا ، فلا تردد ، ولا تحجم . ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام ، ولا تنظر إلى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هيباب ولا وجل .

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين في صناعة البترول في أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قراراته فأجاب : لقد وجدت أن الإستمرار في التفكير في إحدى المشكلات إلى أبعد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد

الاضطراب . فإنه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ،  
فمتى اتخذت قرارا أعمد إلى تنفيذه دون أن أتلفت إلى الوراء » .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » في التو واللحظة على إحدى  
مشكلاتك التي تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم ( ١ ) : لماذا يساورني القلق ؟ ( ضع اجابتك هنا في  
المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال ) .

الجواب : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السؤال رقم ( ٢ ) : ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق ؟

الجواب : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السؤال رقم ( ٣ ) : ما هي أفضل وسيلة أتخذها للقضاء على القلق ؟

الجواب : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

السؤال رقم ( ٤ ) : متى أبدا بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجواب : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## الفصل الخامس

### كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فلعلك تقول لنفسك في هذه اللحظة : ما أسخف عنوان هذا الفصل ! ألى خبريت عملى عشرين عاما أو يزيد ، فلا شك أننى أدرى الناس بجواب هذا السؤال .. إن مجرد التفكير فى أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى هو السخف بعينه ! والحق معك . فقد كنت سوف أشعر . هذا الشعور نفسه لو أننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! أنت محق فى أننى لا أستطيع معاونتك على طرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى أبتغيه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم أدع لك الباقي تتكفل به .

ولعلك تذكر أننى فى صفحة ٥٧ من هذا الكتاب — اقتبست قول الدكتور « ألكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفلا تراها صفقة رابحة لك إن أنا عاونتك على طرد عشرة فى المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ .. ولعلك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فهذا أنا ذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين فى المائة من قلقه



فحسب ، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضع  
سدى فى اجتماعات لا تنتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد  
أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التى مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دأبت على مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية  
مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فإذا احتوتنا غرفة الاجتماع  
رحنا نتساءل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على  
الاطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، وتتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض  
الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل ونلدور حول الموضوع المطروح  
للبحث فى دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فإذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منك  
القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال إلى نهاية حياتى فقد  
استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل  
العمل من هذه ، ولو أن إنسانا أخبرنى إذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة  
أرباع الوقت الذى أبدهه هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن  
ثلاثة أرباع المجهود العصبى الذى أبذله ، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين .

ثم تصادف أن عنت لى فكرة ، عمدت إلى تطبيقها ، فإذا هى تعود على  
بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت أنشدتها وأحسبها ضريبا من  
الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى  
التأجى ، وصحتى ، وسعادتى .

« أقول إنها كالسحر .. وهي حقا كالسحر وبسيطة للغاية وإليك تفصيلها :

« أولا : كفت في التو عن نظام المناقشة الذي كنت ألزمه أثناء أجتاعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد علىّ المساعدون تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى صادفتهم ، ثم يسألوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« ثانيا : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض علىّ مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرة تشمل الاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

١ — ما هى المشكلة ؟ ( وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن نفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح ) .

٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ ( وإذا أرجع بذاكرتى إلى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة إلى حيز الوجود ) .

٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ ( وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجاده زميل له ، وكثيرا ما كانت الخواطر تحتاج فتناى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها أثناء المناقشة ) .

٤ — ما هى أفضل الحلول ؟ ( وقد اعتدت من قبل ، أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين أرقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم إلى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محدد ) .

« وكان من نتيجة هذه الخطوة أن قلَّ التجاء مساعدي لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكي يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج إلى معاونتي .

وحتى إذا أوجبت الظروف مشاورتي ، فإن المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذي كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — أى المناقشة — تسير في طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هذه الخطوة ، نستهلك وقتا ضئيلا في القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا في « العمل » على تلافى هذه الأخطاء .

وحدثني صديقي « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الناجحة في هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، بانتهاجه خطة ماثلة لتلك التي أسلفنا ذكرها . قال لي مستر بتجر : « عندما بدأت الأشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تمثلوني حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملي . ثم حدث أن تجمعت في طريقي العقبات والصعاب ، فانتابني اليأس ، وبدأت أحتقر العمل وأفكر في تركه . وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر لي ذات صباح ، أن أحاول الوصول إلى أسباب القلق الذي يساورني .

١ — سألت نفسي : ما هي المشكلة بالضبط ؟

« وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحي من العمل أصبحت لا توازي المجهود الذي أبذله فيه . كنت أذهب إلى العميل الذي أريد التأمين على حياته ، فأبدا الحديث معه كأحسن ما يكون البدء ، ويسير بنا الحديث مبشرا بالخير ،

حتى إذا حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الأمر .. هل لك أن تتفضل بزيارتي فى وقت آخر ؟ » هذا المجهود الذى يضيع سدى هو منشأ مشكلتي . وهو الذى يسبب لى القلق .

٢ — وعدت أسأل نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ ولكى أجيب عن هذا السؤال ، كان لزاما علىّ أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتي ، وعمدت إلى سجل الصفقات التى أتممتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها ، وإذ ذاك تكشفت لى حقيقة مدهشة ! وجدت ان ٧٠ فى المائة من صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣ فى المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ فى المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة التى كانت تثير فى القلق والنقمة على العميل ! أى أننى — بمعنى آخر — سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ فى المائة فقط من مجموع الصفقات التى أعقدها !

٣ — ما هى أفضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال فى صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وأنفقت الوقت الذى توفر لى ، نتيجة لذلك ، فى محاولة ، عقبة صفقات جديدة ، فلم يمض وقت قصير حتى أستطعت أن أضاعف دخلى ، إذ تضاعفت صفقاتى . »

وقد أسلفت أن مستر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناحجين فى ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . وبرغم هذا ، فقد أشرف فى وقت ما على ترك هذا العمل المريح ، والتسليم بالحياة والفشل !

وأنت تستطيع ، بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذى بدأت به هذا الفصل . « أنك تستطيع أن تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك إذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لإجابتك » .

## الجزء الثاني في سطور الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « أن نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار ».

القاعدة رقم (٢) :

بعد أن تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حصيفا ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودون اجابتك :

( أ ) ما هي المشكلة ؟

( ب ) ما سبب المشكلة ؟

( ج ) ما هي الحلول الممكنة ؟

( د ) ما هي أفضل الحلول ؟

## تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب فهناك مطلب لا غنى عنه ، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة في الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فإن ألف قاعدة وألف طريقة لن تغنيك شيئا .

فما هو هذا المطلب السحري ؟ هو : رغبة عميقة راسخة في الاستفادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

فكيف تنمى في نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التى يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا وتكرارا « أن راحتى الذهنية ، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة في هذا الكتاب » .

٢ — إقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يغريك هذا على أن تنتقل إلى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل .. اللهم إلا إذا كنت تقرأ لجرد التسلية . أما إذا كنت ترغب فى أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاعمد ثانية إلى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا .

٣ — توقف في خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعه . فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من تنطلق كالسهم قارئاً الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر في يدك ، حتى إذا كان اقتراحاً ترى أن في وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه ، أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطاً ، أو ضع أمامه هذه العلامة ( × × × ) . فإن وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعاً ، وأسهل في المراجعة .

٥ — أعرف رجلاً قضى خمسة عشر عاماً في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد .

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة ، وبرغم ذلك ، أراهم مضطراً لمراجعة كتابي من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبه أنا نفسي ، فان السرعة التي ننسى بها مدهشة حقاً .

واذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفي ، فبعد أن تقرأه بإمعان ، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجع مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع ، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوماً بعد يوم .

٦ — قال برنارد شو مرة : « إذا علمت إنساناً شيئاً ، فانه لن يتعلم قط » ورنارد شو على حق . فان « التعلم » عملية إيجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين



« نعمل » . ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب ، فاجربها ، واعمل بها ، ويطبقها في كل فرصة تسنح لك ، فإذا لم تفعل هذا ، فسوف تنساها سريعا ، فإن المعرفة التي « نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ ، أنا أعلم هذا ، لأنني كتبت هذا الكتاب ورغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ، واذكر دائما ، وأنت تقرأ هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا في الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع إلى هذا الكتاب ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا في التغلب على القلق . وعندما تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخاطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الحاطر الذي توحيه إليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطيء . وإنما قلب صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التي تضمنتها ، وانظر أية الأعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — رامن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » في كل مرة تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحلو بك إلى المحافظة على تطبيق هذه المبادئ ! .

٨ — انظر الفصل الثاني والعشرين من هذا الكتاب ، وأقرأ كيف استطاع « هـ . ب . هـ . هـ » و « بنجامين فرانكلين » أن يصححوا أخطأهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين ؟ إنك لو فعلت ثميت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك في بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بذاكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادئ ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفرك على بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك حين ترجع إليها فتستعيد ذكراها في مقبل أيامك .

## اجمال

- ١ — اُجلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — إقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل أن تنتقل إلى الفصل الذي يليه .
- ٣ — توقف كثيرا خلال قراءتك ، وسائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .
- ٤ — ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة .
- ٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .
- ٦ — طبق هذه المبادئ في كل مناسبة تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسليية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، أو صديقك ، أو قريبك « شلنا » في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل أسبوع مدى التقدم الذى أحرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

## الجزء الثالث

### كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

## الفصل السادس

### كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التى رواها لى « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا اسمه فى الواقع ، فقد رجائى لأسباب خاصة ، ألا أكشف عن شخصيته ، روى لى « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففى المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يحبا حبا جما ، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيرة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثنى هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجيرة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد عافت نفسى بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبددت ثقتى بنفسى ، وتولانى المرض ، وقصدت أخيرا إلى الأطباء ، فوصف لى أحدهم دواء منوما ، ووصف لى آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجريت كلتى الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحسن كأن جسمى يحتويه فكا كإشة حديدية يزادادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو ألم الحزن ، وإذا كنت قد جريت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبنى طفلا هو الآن فى الرابعة من عمره ، وطفلى هذا هو الذى هدانى إلى حل لمشكلتى ، ففى ذات مساء ، كنت جالسا

أستعيد أحزاني ، حين سألتني طفلي : « بابا .. هل صنعت لى قارباً ؟ » ولم أكن في حال تسمح لى يصنع قارب ، أو صنع أى شئ آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح ، فلم يسعنى إلا الإمتثال ، وانفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الأولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ، وأفكر .. أفكر تفكيراً صحيحاً لم أعهده منذ شهور . فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن أظل مشغولاً بعمل .

« ففى الليلة التالية ، رحلت انتقلت فى غرف منزلى ، وأضعت قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنوداً كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالاً ، وصنابير ولم يمض أسبوعان ، حتى كانت القائمة تحوى على ٢٤٢ بنداً تتطلب الإصلاح .

وفى خلال العامين الماضيين ، أمكنتنى اصلاح معظم هذه الأشياء ، وانغمزت — فضلاً عن هذا — فى كثير من أوجه النشاط . فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الأسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدنى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيراً من المحاضرات ، وأساهم فى جميع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة أنه لم يعد لى وقت للقلق .

« لا وقت للقلق ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل

هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جدا ، إلى حد أنه ليس لدى وقت للقلق » .

وكانت كان « تشارلس كترنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كترنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز » مشرفا على الأبحاث التى تجربها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى إنه أنشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين ومخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو — كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصه » التأمين على حياته ، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم » كنت قلقة ، حتى أننى لم أستطيع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المعامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصابون بانهايار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمرا هينا كالاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

ألا تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجري تجربة ... اضطلع الآن في مقعدك ، وأغمض عينيك ! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية وأن تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعدده للتففيذ غدا ... هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... أليس كذلك ؟ أن في أستطاعتك أن تتخيل كلا من الشيتين على حدة ، أما الاثنتين ، في وقت واحد ، فلا ! وكذلك في الإحساسات ، فليس في أستطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير ، ونحس بالقلق في الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين الإحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن الأطباء النفسين المدققين بالجيش من أن يأتونا بالعجائب خلال الحرب ، عندما كان يأتى إليهم الجنود الذين ضعفت الحرب أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فإذا إنشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحدائق ، أو الرقص لم يعد إنشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من تجارب مروعة Occupational herapy .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفى

يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف « الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بمجديد ، فأطباء الاغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام . وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه في « فيلادلفيا » في عهد « بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل أحد زائرى مصبح الكويكرز في عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين في غزل الكتان فقد ظن أن هؤلاء المساكين يستغلون أسوا استغلال ، إلى أن شرح له « الكويكرز » أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون في العمل ، فهو يهدى أعصابهم ، ويسكن خواطوهم .

أن أى طبيب نفسانى يسعه أن يؤكد لك أن الاشتغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب النائرة . وقد أدرك الشاعر « هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة ، كانت زوجته تبهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة فامتدت النار إلى ثيابها ، وسمع لونجفيلو صراخها ، وحاول أن يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحرقها . وليث لونجفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظ — كانوا فى حاجة إلى رعايته ، فاضطر ، برغم حزنه إلى أن يتعهدهم بالرعاية ، وان يكون لهم أبا وأما فى آن معا .. وكان يصطحبهم إلى النزهة ، ويقص عليهم الأفاصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبته لهم فى قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثر هالام » « على أن أنشغل عن نفسى بالعمل ، وإلا هلكت أمى » .

اننا لا نحس للقلق أثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التى تعقب العمل ، هى أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : ألا ترانا نحصل من الحياة على ما نبتغى ؟ ألا ترى أن كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التى أبداهها اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا فى سبيله إلى السقوط ؟

إن أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا ، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكتجربة على ذلك . أحدث ثقباً فى مصباح كهربائى مفرغ من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء إلى

داخل المصباح ليجأ الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة إلى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟  
 بالعواطف والإحساسات غالبا ، لماذا ؟ لأن الإحساسات مثل القلق . والخوف ،  
 والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ،  
 وهذه الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .

وقد عبر هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ التربية بكلية  
 المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « أن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك .  
 لا في أوقات عملك وإنما في وقت فراغك من العمل ، فالحال إذ ذاك يجمع ما  
 شاء له الجموح ، ويقلب كل صفوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة  
 ارتكبتها ، في هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في الطريق بغير سائق  
 وبغير ركاب ، فهي تمزق هنا وهناك كالسهم ، وتهدد بالانفجار ، وتدمير نفسها في  
 أية لحظة وعلاج هذه الحالة سهل ميسور ، هو أن تشغل بعمل انشائي مجد »  
 وأنت لا تحتاج لأن تكون أستاذا في الجامعة ، لكي تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل  
 بمقتضاها ! .

\* \* \*

قابلت في خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو ، فروت لي كيف أدركت  
 بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف أتمدت إلى علاج القلق بالاسترقاق في العمل .  
 لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلى  
 ميسوري . فأخبراني أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم  
 اليابانيين على « بيرل هاربور » ، وقالت السيدة : أنها أوشكت على تحطيم صحتها  
 من جراء قلقها على ابنها الوحيد إذ لم تكن تفتأ تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم  
 هو مشترك في المعركة ؟ أترأه يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألته كيف تغلبت على هذا  
 القلق . فأجابت « انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت أنها سرحت



خادمتها ، وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت .. ولكن هذا لم يجدها كثيرا . قالت لى : « لقد وجدت أن تدبر شئون البيت بطريقة آلية ، لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت أنني فى حاجة إلى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل الأوالى : نوع آخر من العمل يشغل جسمى وعقلى طوال ساعات النهار . ولهذا اشتغلت فى أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب ، إذ ألفيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأثمان ، والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شيء آخر سوى عملى . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر إلا فى راحة قدَمَيَّ اللتين كلَّتا من الوقوف طوال اليوم . فما أن أتناول عشاءى حتى أستغرق فى نوم عميق » .

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويز » عندما قال فى كتابه « فن نسيان الشقاء » <sup>(١)</sup> : إن إحساسا بالإطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنئى ، يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق فى العمل » .

أفضت إلى أخيرا « أوزا جونسون » الرحالة الدائمة الصيت ، بالطريقة التى تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة فى كتابها « تزوجت المغامرة » <sup>(٢)</sup> . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسون » وهى فى السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من بلدة « كابوت » بولاية كانساس ، إلى أدغال جزيرة يورنيو ، وأمضى الزوجان فى الترحال

Jhon Cowper Poyws ; « The Art Of Forgetting the (١)

Uopessant »

Osa Johnson ; « Imarried Adventure » (٢)

ربع قرن من الزمان ؛ قدما في خلاله للسينا صورا من الحياة البدائية ، التي توشك على الانقراض في آسيا ، وأفريقيا . وعندما عادا إلى أمريكا تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا في أبحاثها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامهما الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين إلى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة في جمع غفير من المستمعين ! بل أنها ألقت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ أجابت : « لقد فعلته لكي لا أتيح لنفسي وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التي تُغنى بها الشاعر تينسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل وإلا هلكت أسي » . واكتشف الأدميرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي . قضى الأدميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأدميرال بيرد في كتابه « وحيد » <sup>(١)</sup> قصة هذه الشهور الخمسة التي قضاها في القطب الجنوبي ، حيث كانت الأيام والليالي في الظلام سواء .

هناك كان على « بيد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله .  
وقد قال في كتابه :

« في الليل قبل أن أطفىء المصباح لآوى إلى فراشى ، كنت أصور لنفسي عمل الغد . كنت أقسم الغد ، في خيالى ، إلى ساعات ، فأخصص منها - مثلاً - ساعتين للعمل فى إنشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لترتيب أرفف للكتب فى عربة الطعام ، وساعتين لإصلاح « الزخافة » ، وبهذا كنت أقطع الوقت ، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أتيأسى بلا هدف ولا غاية ، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهد بهلاك محقق ، فإذا عاودك القلق فاذا ذكر أن فى استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه « ما الذى يعيش به البشر » <sup>(١)</sup> إذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن أرى « العمل » يشفى أشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون « الشلل الزوجى » الذى أعقبته إحساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

إذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل ، جلسنا فى أماكننا وأطلقنا العنان لخوابنا ، فسوف يتبدد نشاطنا هباء ، وتتوزع إرادتنا .

أعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب فى براجمي للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل . عن طريقة قهر القلق ، أتحاذا ، رائعا . حتى أننى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هي قصته التي رواها لي : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحني قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بانفيار عصبي . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشغل أمين خزانة في « شركة كراون » لعصير الفاكهة ، القائمة في برودواي رقم ٤٤٨ بنيويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تصنع « الجيلاتين » . وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستغنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة ، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠.٠٠٠ دولار ، ولم يعد في إمكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجا أن ينتابني القلق .

« وهرعت إلى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأننا نواجه خرابا محققا ، لكنه رفض أن ينصت لي ، وصب اللوم كله على فرع الشركة في نيويورك ، حيث أعمل ، متهما إياه بأنه يتهاون في بلد المجهود .

« ولكنني داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق سان فرانسيسكو . وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا إذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنني لم أستطع ، أن القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما أن عدت إلى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شيء ، على « الكريز » الذي نبتاعه من إيطاليا ، « والخوخ » الذي نستورده من هاواي ، وهكذا .. ولم أعد أستطيع النوم ، وتحملت أنني - كما أسلفت - على وشك إنفيار عصبي . وفي غمرة يأسى ، اتهديت إلى خطة جديدة في الحياة ، شفتني من الأرق ، ووضعت

حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم ، فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت أذهب إلى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا أعادته إلا بعد منتصف الليل ، فإذا عدت إلى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد أنهكنى ، فأنطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن أحطم عادة القلق ، فعدت إلى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل سبع ساعات فى اليوم كما كنت أفعل من قبل . حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط .

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « أن سر الإحساس بالنعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتسأل أسعيد أنت أم لا ؟ ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . أنفخ فى يديك ، واعمد إلى العمل فى غير إبطاء ، هنالك سيجرى الدم فى عروقك ، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية ، ثم ما هو إلا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الإيجابى القلق من ذهنك .

« إنشغل ، والبث منشغلا » هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجود فى العالم ، وأعظمها أثرا .

وإذن فلكى تحطم عادة القلق ، إليك القاعدة رقم ١ :

استغرق فى العمل .. إذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، وإلا هلكت يأسا وأسى .

## الفصل السابع

### لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

ها هي ذى قصة مأساة ، أعتقد أنني لن أنساها ما حييت ، وقد رواها لي بطلمها « روبرت مور » من أهالي مدينة « ميلوود » بولاية « نيوجرسي » ، قال : « تلقيت أعظم درس في حياتي على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفي ذات يوم أنبأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما أن اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح إستعدادا للهجوم . ولاحت لنا خلال « البيوسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام . فأطلقنا ثلاثة « طوربيدات » على إحدى المدمرتين ، ولكننا أخطأناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، إذا بالسفينة الثالثة تستدير في مواجهتنا ، وتقرب منا سرعيا — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وأبلغته إلى السفينة اليابانية باللاسلكي — فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط إلى عمق ٢٧٦ قدما ! وتولانا الفرع . فان أشد ما نخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق يقل عن ألف قدم ، فما بالك وقد كنا في عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ إن هذا هو الهلاك الحق ! ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . وكنت في حال سيفة من الفرع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول

لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . وإذ أوقفنا محركات الفواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها إلى أكثر من مائة درجة ، وبرغم ذلك فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتدبت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتفصد من جسمي ، وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نائرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليوناً من السنين ! ففى خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعاً أمام ناظري بما حفلت به من توافه وأحداث عظام ، ساورنى القلق بسببها زمناً ! فقد كنت قبل التحاقى بالبحرية موظفاً بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى أتقاضاه ، ومن أملئ الضئيل فى الترقية . كما كنت دائم الحقن ، لأننى لا أمتلك بيتاً ولا سيارة ولا مال لى أتباع به لزوجتى ثياباً أنيقة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جبينى سببه لى حادث سيارة . ألا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تهددنى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهداً فى ذلك اليوم . لكن قُدِّر لى أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود إلى القلق كائناً ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيزو » .

إننا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأخذائها فى شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم نذبح التوافه بعيد ذلك تغلبنا على أمرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله

« صمويل بيز » فى مذكراته عن « سير هارى فان » حين سبق لتنفيذ حكم  
الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وإنما اتمس  
من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعاً فى عنقه كان يؤله .

ومن أمثلة ذلك أيضاً ما قاله « الأدميرال بيرد » فى مذكراته عن ليالى  
الظلام والمهريس التى قضاه فى القطب الجنوى ، فقد ذكر أن رجاله كانوا  
منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته  
ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : « كان رجالى يختصمون إذا اعتدى أحدهم على  
المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل  
من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يمزق « اللقمة »  
ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردا ! ولكننى لا أعجب لهذا ، فأنا أعلم أن صفائر  
كهذه فى معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدرباً على الطاعة  
والنظام . »

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف إلى قوله ذاك ، « أن مثل هذه  
الصفائر ، فى الحياة الزوجية أيضاً ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ،  
وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانىها العالم » .. أو هذا على الأقل ما يقوله  
الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف ساباث » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ،  
بعد أن فصل فى أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : « أنك لتجدن التوافه  
دائماً وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » ، وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام  
فى نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب  
نافهة ، كجدال ينشب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو  
إشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب النافهة ، هى التى تؤدى إلى جرائم القتل . أن  
الأقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن توالى الضربات الواهنة الموجهة إلى ذواتنا ،  
وكبريائنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانىه العالم من مشكلات . »



. حدثتني « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطوت مسر روزفلت تقول : « ولو أن أمرا كهذا وقع لي الآن ، لهرزت كفتي استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمرى هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيت وزوجتي لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم ألاحظه . وما كنت لأحفل به لو أنى لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تمنعه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! أنك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا ؟ ! » ثم التفتت إلينا قائلة : « أنه يخطئ دائما ، وعلته أنه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى أكبرته ، لأنه أستطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فإني والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوثام ، على أن اتعشى بيطة دسمة ، وأستمع في الوقت نفسه إلى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتي لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا ، فلما اقرب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتي أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتني زوجتي بعد انفضاض الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا إلى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لنفسها . وكان الضيوف قد توافدوا ، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنما أوشك أن أنفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسي حانقة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف لي : « ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت

من فوري إلى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما أشتى ، ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الإهمال والتواكل في تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بي سوء الطبع ، وحدة المزاج ، وعلى أية حال . فإن أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث .

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغي لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا إذا أراد السلام والإطمئنان . إن أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه ، هو أن نحول مجرى إهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقي « هومر كروي » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس »<sup>(١)</sup> وكثير غيره ، مثلاً رائعا في كيفية تطبيق هذا القول .. كان ، وهو عاكف على تأليف إحدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، في شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يثر أزيزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفكاره ، قال لي هومر كروي : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي إلى معسكر خلوى ، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تتلظى بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر ، ألفت شيئا كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة في منزلي ، غير أنني أحببت صوت الأغصان وهي تحترق ، ولم أتبرم به ، فما لبثت أن وجدتني أتساءل ، لماذا أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على هذا أن أروض سمعي على احتمال أزيز المولد . ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت إطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبي مولدا للحرارة يثر أزيزا متصلا ! » .

(١) Homer Groy « They Had To See Paris »

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق : إذا نحن بالغنا في الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ، وإذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه إطلاقا .

قال دزرائيلي مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه مورو » في مجلة « هذا الأسبوع This Week » يقول : « لقد ساعدتني هذه الكلمات ( يقصد كلمات دزرائيلي ) على احتمال أكثر من تجربة مريوة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، في هذا العالم ، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، ، فاننا نفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان . ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها » .

ولقد نسي الكاتب « رديارد كبلنج » على ألمعيته وحصافته ، هذه الحقيقة : وهي أن الحياة أقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم في « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج في كتابه « اقطاع فيرمونت » <sup>(١)</sup> .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد في بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا أن يقضى بقية حياته في دعة وهدوء . وكان « بيتي بالستر » ، شقيق زوجته

---

(١) Rudyard Kipling ; « Vermont Feud »

صديقا مخلصا له . ثم حدث أن أشتري كبلنج أرضا من أراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فعلى الدم فى عروقه لهذا الأمر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلا . وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها . وأعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته ! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ - وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بثباتك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » - لم يملك إلا أن يفقد ثباته ، وأقسم ليسلن شقيق زوجته إلى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم فى فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية ، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم ، يغلها جانب صغير من حقل حوِّله كبلنج إلى بستان للزهور .

الآن ما أشد حاجتنا إلى أن نمثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا نهض أيها الإخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التفاهة ! » .

. وإليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فلزدرليك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مَرَدَّة الغابة . كتب ايمرسون . يقول :

« على سفح جبل « لونغبيك » فى « كولورادوا » ، تجثم أطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة أنها تبثت منذ أربعمائة عام خلت وأنها كانت شجيرة

عندما وضع « خريستوفر كولبس » قَدَمَيْهِ ببلدة « منان سلفادور » ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة في خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية أربعمئة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت في مكانها . ثم حدث أخيراً أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سَوَّتها بسطح الأرض ، وجعلتها أثراً بعد عين ! لقد امحت ماردة الغابة التي لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنل منها الأنواء ، أمحت من الوجود ، بفعل هوام من الضلالة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق أحداها بين سبَّابته وإبهامه ! .

ألا ترانا مثل هذه الشجرة ؟ أو لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التي تعترض حياتنا ، ثم نسلِّم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التي يتسنى سحق الواحدة منها بين السَّبَّابة والإبهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلعت ، اخترقَتْ غابة « تيتون » الجاثمة في مقاطعة « ويومنج » مع صديقي « تشارلس سايفرد » ، المشرف الاعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا في طريقنا إلى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . فحدث أن ضلَّت السيارة التي أَسْتَقْلَها ، الطريق ، ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الأصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرني هناك أمام الباب معرّضا نفسه للفتح الشمس ، ولَدَغَات البعوض المنتشر في الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر في تلك البقعة يكفى لأن يُخْرِج أشد الناس صبرا عن طوره . أو يدفعه إلى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولي ، لإقطع غصنا من إحدى

الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت .. كيف ترائى  
وجدته ؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ في  
المزمار الذى صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا  
لرجل يعرف كيف يضع التوفاه فى مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، إليك  
القاعدة رقم ٢ .

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوفاه ، وتذكر أن الحياة أقصر من  
أن نقصرها .

## الفصل الثامن

### استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوماً في حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت في البكاء . ودهشت والدتي وسألتني : « ما الذي يبكيك يا ديل ؟ » فأجبته وأنا أنشج : « أنني أخشى أن أدفن حياً ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تملكني في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والذي الأزمات المالية ، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به ، وكنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت ، أو أن يتر صبي كبير — كان يلعب معي — أذني كما كان يهددني دائماً ، أو أن تضحك مني الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحيهن ، أو ألا ترضى أحدهن في المستقبل بأن تتخذني زوجاً ، كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالي أن زواجي قد عقد في كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتي عربة تزينا الزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في ميسوري . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقلًا : كيف ترى أبقي الحديث موصولاً بيني وبين عروسي طوال الطريق ؟ وأذكر أنني قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المهرات ! .

وإذ توالت الأعوام ، وجدت أن تسعاً وتسعين في المائة من المخاوف التي يساورني القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك أنني — كما أسلفت — كنت

أرتعد خوفا من أن تقتلني الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال إصابتي بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس التأمين » أما خوفا من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا ، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أننى كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله ، لتخيرت السرطان ، مثلا موضوعا للقلق ، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا ! .

صحيح أننى أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفى استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا فى التو واللحظة ، لو أننا كفنا عن اجترار خوافنا واستعنا بالحقائق الثابتة ، بالإحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

إن « شركة لويديز » بلندن ، وهى أشهر شركات التأمين فى العالم ، قد رحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور احتمالا ! أن هذه الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التى يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وإن كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنه » وإنما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتى عام ، ومالم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الأختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التى يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة



التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا إلى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة ، فمثلا ، لو قيل لى أننى فى خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية — لتولانى الفرع ، ولأسرعت أؤمن على حياتى ، وأكتب وصييتى ، وأضع أمورى الدنيوية فى نصابها ، وأقول لنفسى : « من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه فى هذه السنوات القليلة الباقية من عمرى » ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الإحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات فى الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتل فى معركة جتيسبرج البالغ عددهم ١٠٠٠ ١٦٣ .

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب فى بيت صديقى « جيمس سميسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » فى جبال كندا ، وهناك التقيت بمستر « هربرت سالتجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى أن « مسز سالتجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق فى حياتها إطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يا الله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما فى جحيم صنعته لنفسى يبدى . كنت حادة الطبع سريعة الغضب ، أعيش فى ثوتر متصل ، واعتدت أن أستقل « الأوتوبيس » مرة فى الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، إلى « سان فرانسيسكو » لاشرى ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى فى خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسي : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيار الكهربائي ساريا . ربما اشتعلت النار في المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم إلى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويتملكنى القلق المروع ، فأتصعب عرقا ، وأسرع إلى محطة « الأوتوبيس » فأستقله وأقفل راجعة إلى منزلى لأسكن نائمة النفس ، فلا عجب أن انتهى زواجى الأول إلى الإخفاق .

« وزوجى الحالى حمام ... وهو رجل هادئ الطبع ، قوى الأعصاب يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه ، فكان إذا رآنى مهتاجة ، قلقة ، يقول لى : هدئي روعك ، ولننظر فى الأمر معا .. ما الذى يقلبك ؟ فلنرى إن كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

« أذكر ، مثلا ، أننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهّد ، من مدينة « البوكريك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين إلى مغاور مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« وأخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وأفلت زمامها من أيدينا فأيقنت ساعتئذ أن السيارة لا بد منزلقة بنا إلى أحد الخنادق التى تقوم على جانبي الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : أننى أقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افترض أنها زلقت بنا السيارة إلى أحد الخنادق ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوءه الثقة والإطمئنان فى نفسى . وكففت عن القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا إلى رحلة خلوية فى وادى « توكرين » بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على إرتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت بإقتلاع خيامنا وتزيقها شر تمزيق .

وكأنت الخيام مشدودة بحبال سميكة . إلى أوتاد خشبية ، فوقعت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة في الهواء ، وتولاني الفرع . ولكن زوجي قال لي في هدوء : إسمعي يا عزيزتي : ان أدلاءنا في هذه المرحلة هم أتباع « بروسر » . وهم خبراء في مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام في هذه البقاع مدى ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات في هذه البقعة بالذات . ولم تقتلها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها العاصفة الآن فإنه يمكننا الإحتباء بخيمة أخرى ، فهدئي من روعك اذن ، إذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعي فعلا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التي نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعني إلى أحضان المستيريا ، ولكن زوجي أقنعني بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الإحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الإزدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا أن أسوأ أوبئة شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه إلا ١٨٣٥ طفلا ، في ولاية كاليفورنيا جميعها ، وأن معدل الاصابات في وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين إلى ثلاثمائة طفل ، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، إلا أننا أحسنا أن أطفالنا في مأمن نسبي من الإصابة بالمرض .

« وكان زوجي لا يفتأ يقول لي كلما اعتراني القلق : هيا تختبر الحقائق الثابتة بالإحصاء » . وهذه العبارة هي التي خلصتني من تسعة أعشار القلق الذي كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الإثنتين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتي وأسعدها » .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ أمريكا كلها — قال فى تاريخه لحياته : « أن معظم القلق ، والإهتياج ، والخاوف ، التى يعانىها الهنود ، مرجعها إلى تخيلاتهم ، لا إلى أساس من الحقيقة » .

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب ، والبرتقال المعبأ ، إلى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — أنه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : « ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا تكون الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، فى اللحظة التى يمر القطار فيها من فوقه ؟ » . نعم أن البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة فى الوقت المحدد ، أن يقف عملاءه ، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل إليه أنه أصيب بقرحة فى المعدة ، فذهب إلى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى إلا من توتر أعصابه ، قال لى مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لى الطبيب هذا ، كأنما أخرجت من الظلمات إلى النور ، وأخذت أسائل نفسى : كم عربة من عربات البضاعة ، استخدمت فى خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو بخمس وعشرين ألف عربة ، وعدت أسائل نفسى كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حيثئذ : قلت لنفسى : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة ! أتدرى ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمسة آلاف عربة ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسى : قد ينقض جسر على القطار ! وهنا سألت نفسى : كم من العربات خسرت لأن جسرا إنقضّ عليها ، وكان الجواب : لا شىء . وهنا قلت أناخاطب نفسى : ألسنت من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط . »

واستطرد جيم جرانت يقول لى : عندما نظرت إلى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذى يساورنى .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدنى قط .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نختبر الحقائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرده الحقائق .

فى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعله « آل سميث » .. اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى : « فى شهر يونيه عام ١٩٤٤ — أثناء الحرب الأخيرة — كنت ألتخذ مكانى فى خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للإحتواء بها من الإغارات الجوية ، وما كدت أرقد فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « يا لله ! ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما نجيم الظلام ، ورقدت لأنام ، أحسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالبحيم ، فجمدت أطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أذوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الأوليين .. وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وأدركت إذ ذاك أننى ما لم أصنع شيئا ، فمضى حتما إلى الجنون ، وهنالك ذكرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون ، إثنان فقط جرحى ، لا من

القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت أن أتوسل إلى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت أبني سقفا خشبيا فوق خندق ليحميني من شظايا القنابل والمدافع . ومرت بصبري في المساحة الشاسعة التي تحتلها وحدتنا ، فأقنعت بأننى لا أقتل حتى يصاب خندق هذا بإصابة مباشرة ، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة كنسبة واحد إلى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو ، حتى هدأت ثائرتى ، واستطعت أن أنام حتى فى خلال الإغارات الجوية .

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة أنه حين ألحق مع زملائه ، بأحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوريد انفجرت وتمزقت أشلاء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها أن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوريد ، وأن أربعين ناقلة فقط غرقت ، ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت فى مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والإحتواء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الإحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد إستشعرنا جيعاً الهدوء والإطمئنان بعد إطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن أماننا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوريد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة سائل نفسك :

هل هناك ما يرر مخاوفى ؟ وما مدى إحتمال حدوث ما أخشاه ؟ .

## الفصل التاسع

### إرض بما ليس منه بد

كنت ألعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفاقي في أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفي ، في بلدتي بشمال شرق « ميسوري » . وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطاً إلى السطح ، وضعت قدّمي على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطاً . وكان في إصبع يدي اليسرى خاتم ، تعلّق بدون أن أدري بمسمار نائي ، فما أن قفزت حتى أطاح المسمار بإصبعي ، فصرخت وقد تملكني الرعب ، وأيقنت أنني ميت لا محالة ! فلما شُفيت ذهب عني هذا الرعب ، ولم يعاودني قط . وقد تمرّ عليّ الآن أشهر متتابة دون أن أذكر أن لي أربع أصابع في يدي اليسرى بدلاً من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجل عهد إليه بالإشراف على مصعد لنقل البضائع ، في مبنى إحدى الشركات بنيويورك . لاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يلققه فقد يده ، فقال : « كلاً » . أتى لا أعير هذا الأمر اهتماماً ، ولست متزوجاً ، ومن ثم فإني لا أذكر فقد يدي إلا حين أضطر إلى رتق ثيابي ! » .

إن السرعة التي نتقبل بها الأمر الواقع — إذا لم يكن منه بد — مدهشة حقاً . فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع . ثم ننسأه إطلاقاً .

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية فى امستر دام بهولندا ، ترجع إلى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هى : « ارض بما ليس منه بد » <sup>(١)</sup> .

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مرّ الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فإما أن نسلم بما ليس منه بد ، وأما أن نخطم حياتنا بالثورة والنقمة ، وننتهى فى الأغلب إلى لإنهار عصبى . وإليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب » .

وقد تكشففت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة « اليزابيث كونلى » — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » ولكن بعد لآى . وها هو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

« فى اليوم الذى كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها فى شمال إفريقيا ، تسلمت برقية من « إدارة الحرب » تقول فيها أن ابن أختى — وكان عزيزا عالى ، حبيبيا إلى قلبى — يُعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول أنه قُتل .

وهذه الحزن وضعضع كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت أعتقد أن الأقدار تجاملنى وتترفق بى . كنت أزالول عملا أحبه وأركز فيه نشاطى ، وقد

---

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « إذا لم يكن ما تريد فأرد ما يكون » وللرسول ﷺ فى حديث قريب المعنى وهو « ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .



ساهمت في تربية ابن أختى هذا وتنشئته ، وبدأ لى كأما هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجميل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى إياه ، كما يشمر الدقيق النقى الذى تحسن عجنه ويطهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيلة الطعم ، ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشعومتين ، فانهارت سعادتى ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فأهملت عملى ، وأصدقتانى ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختى الحبيب أن يموت ؟ لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ولم أستطع أن أجده لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاقته ، وكان حزنى من الطغيان بحيث عولت على أنقطع عن عملى ، وأنفرغ لدموعى ولوعتى .

« وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبى ، فى مقر عملى ، توطئة لإعتزال العمل . وبينما أنا أفعل ذلك ، إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن أختى كان أرسله إلىّ تعزيتى فى موت أُمى منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء فى هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أملك ، ولكنى أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هذا منى فلسفتك فى الحياة التى لقتنتى إياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنلث عودتنى الإبتسام فى مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتنى الرضى بما ليس من وقوعه . »

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفى كل مرة كان يلوح لى كأن ابن أختى يخاطبني ، ويقرأ علىّ ما كتبه ، ثم خول إلىّ كأنه يقول : « لماذا لا

تعملين بما علمتني إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الإبتسام ، وواصل الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد .

« ومن ثم واصلت عملي ، وعدلت عن إعترالي ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : « قضى الأمر وليس إلى تغييره من سبيل » . واتمست السلوى فى كتابة رسائل للجنود فى الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحققت بمدرسة ليلية أنشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جددا . وإذا أرى مدى التحول الذى طرأ على حياتي أكاد لا أصدق ! فاني لم أعد أندب الماضى ، وأتمسح على ما فات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن أختى أن أفعل ، وما كان ليظراً على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد » .

لقد وعى « اليزاييث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، ألا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الإستيعاب ، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها « أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهاور : « أن التسليم بالأمر الواقع ذخيوة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

إن الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا إياها ، وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . وإذا كان السيد المسيح قال « أن ملكوت السموات فيكم » ، فإن ملكوت الجحيم فى داخلينا أيضا ! .

أن في استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والماسى . بل أن نتغلب عليها . فإننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى .

كان « يوت تاركينجتون » يقول دائما : « أن في استطاعتى أن أحتمل كل ما تبذلنى به الحياة من المصائب ، إلا شيئا واحدا هو العمى » .. ثم في ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تحتلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا . وقصد إلى أخصائى في أمراض العيون ، وهناك فوجئ بالحقيقة البشعة : أنه على وشك أن يصاب بالعمى ، فقد فقدت إحدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! .. إذن فقد تحقق الشئ الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول أنه لا يقوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فإنه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعاية . فعندما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة أو كقبضات من ضباب .. فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطياف هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! أننى أعجب إلى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! » .

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب : أن روحا كهذه لا تقهر ! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت أن فى وسع الإنسان أن يتقبل العمى ، كما يتقبل أية مصيبة سواه ، ولو أننى فقدت حواسي الخمس جميعا ، لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن إنما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء أدركنا هذه الحقيقة ، أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد إليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا « موضعيا » . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد فى « عنبر » فسيح يحفل بالمرضى الذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول : « ما أعجب الطب الذى وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الإنسانية ! » .

وخليق بالإنسان العادى أن تتهاوى أعصابه لو أنه امثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « أننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شئ يصعب على الإنسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الإنجليزي الأعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فوللر » ، إحدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيواجلند » ، ذات مرة : « أننى أرضى بكل صروف الدهر » . وعندما سمع الكاتب الإنجليزي « توماس كارليل » بقولها هذا ، علق عليه قائلا . « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله إن خير ما نفعله أنت وأنا هو أن نمثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهنى ، وكنت ولا محالة إذ ذاك أحقق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت

ليالِي إلى جحيم من الأرق ، وفي النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الأمر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل إلى تغييره وما كان أخلقنى أن أردد مع الشاعر « والت هويتان » قوله :

« ما أجمل أن أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، واللوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، أو تواجهها من الأشجار الجنوع » . .

ولقد أمضيت اثني عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم أر بقرة تبتس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! إن الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا فهو قلما يصاب بإنهيار عصبي ، أو قرحة فى المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أترانى أنصح بأن نطأطئ هامانا لكل ما يواجهنا من مصائب ؟ كلا ! فإن هذا هو الإغراق فى التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حلّ بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فإذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فإننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة أنه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماء ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

« فإذا كان دواء فلنجدّه .

« وإذا لم يكن .. فأنى نجهده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمال

فى أمريكا ، فسرى أن أجدهم يمثلون لما ليس منه بد ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، وإليك أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج . س . بينى » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دائق أملكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق على . أننى أؤدى عملى على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به ، وأترك الباقي لله سبحانه » .

وقال لى هنرى فورد : إنه سأل « ل . ت . تيللر » مدير شركة « كروز لر » كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهنى موقف عصيب أتأمله ، فان كان هناك ما يمكن أفعله للتغلب عليه فعلته ، وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر إطلاقا . أننى لا أقلق قط للمستقبل ، لأننى أعلم أنه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شئ لم يحدث ، ولا أدرى على أى وجه يحدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج إذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو رجل أعمال ناجح فى عمله ليس إلّا ، ولكنه ، برغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدّث به الفيلسوف « ابيكتيتوس » تلامذته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يفضى إلى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » أئموذجا للمرأة التى عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوّجة على عرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث أن كانت وهى تعبر المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم المرح وآمن طبيبها « الدكتور بوتزى »

بأنه لا براء لها إلا ببتر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها أن هو أنهى إليها هذا النبأ الأليم . بل قدر أن هذا النبأ يدفع بالمثلة القديرة بين برائن المستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته لحظة بعد أنهى إليها النبأ ، ثم قالت فى هدوء : « إذا كان لا مفر من هذا ، فليكن ! » وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذى العجلات إلى غرفة العمليات كان ابنها واقفاً يرقبها وهو يبكي ، فرسمت له بيدها إشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فسأعود حالا » .

وفى طريقها إلى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة فى نفسها ، فأجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة فى نفوس الأطباء ، فإن أمامهم عملاً شاقاً ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى . كتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلاً فى مجلة « ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النعمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة » .

أن أحداً منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد ، عليك أن تختار أحد الشيعين : فإما أن تنحنى حتى تمر العاصفة بسلام ، وإما أن تتصدى لها معرضاً بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع فى مزرعتى بولاية ميسورى فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت ، وصارت حطاماً تذروه الرياح . أن أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية فى غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحنى للعواصف تمر فى طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » لتلاميذهم :  
 « اغتخوا دائما أمام خصومكم كغصن طرى ، ولا تنتصبوا كجلودع شجر  
 البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جريت  
 مصانع الإطارات في مبدأ الأمر بأن تصنع إطارات صلبة صماء « تقاوم » عثرات  
 الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات  
 مطاطية جوفاء « تلين » أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه  
 الاطارات للتجربة وأن في استطاعتك أن تعمر طويلا ، وأن تستمتع برحلة طيبة  
 هنيئة عبر طريق الحياة ، إذا أنت صانعت الزمن ، وأبديت اللين حيال الصعاب  
 والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى إذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين  
 حيالها ؟ ما الذى يحدث إذا رفضنا أن ننحنى « كغصن طرى » وأصررنا على  
 المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتوتر أعصابنا ، وتقرض  
 نفوسنا ، فإذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فأننا بذلك نرد  
 على أعقابنا ونلجأ إلى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد نحم على كثير من الجنود إبان الحرب الأخيرة ، إما أن يرضوا بالأمر  
 الواقع الذى ليس منه بد ، وإما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولأضرب لك مثلا  
 « وليم كاسيليلى » من أهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . وإليك قصته كما  
 رواها لطلبتى .

« لم البث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، أن عهد إلى بمهمة من أشد  
 المهمات خطرا ، على ساحل الأطلسى ، فقد عينت حارسا مخازن الذخائر  
 والمفرقات ، وتصوروا أننى كبايع سابق للبسكويت ، أصبح حارسا للذخيرة ! أن



مجرد التفكير في أنني واقف أمام أطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم في عروقي ، ولم يكن قد مضى على تدرى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر إلى الأمر بنقل حمولة من الذخائر ، إلى إحدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على أداء هذه المهمة ، بخمسة من رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام الصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفوا شيئا عن طبيعة المفرقات التى يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتى يكفى صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبعتها أشلاء ! وكانت صناديق المفرقات تنقل إلى ظهر السفينة بواسطة قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين الخزن وظهر السفينة ، فجعلت أقول لنفسى وأنا أرثجف خوفا : « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقات ؟ وجف ريقى ، وارتجفت ركبتي ، وخفق قلبي ، وفكرت فى الحرب ولكنى لم أستطع الحرب ، فان هذا الحرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بى وبعائلى ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان لزاما على اذن أن أبقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق المفرقات فى قلة مهالاة ، برغم أن السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى أعانيه . بدأت أفكر فى شئ من التعقل ، قلت لنفسى : « هب أنه حدث انفجار ومزقك إربا ، فماذا أنت فاعل ؟ أنك لن يتاح لك أن ترى ماتوول إليه حالك ، ثم أن هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وأنت لا تأمل فى أن تخلد فى هذه الحياة ، فكف إذن عن هذا القلق السخيف ، وأدّ العمل الذى عهد به إليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست

بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق وانقشع الخوف ، فقد رضت نفسى ،  
خلال هذه الساعة ، على الرضا بما ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس ، فى كل مرة أميل فيها .  
إلى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهرز كتنفى وأقول : « انسه ، فلا بد مما ليس منه  
بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد أن عدت إلى بائع  
بسكويت كما كنت » .

ومرحى ! مرحى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ، فإنه يستحق  
منا كل تقدير .

لعل أشهر ميتة فى التاريخ ، بعد ميتة السيد المسيح مصلوبها ، هى ميتة  
الفيلسوف سقراط ، ولن نفتأ الناس إلى أبد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذى  
وصف به أفلاطون ميتة سقراط ، لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط ، وغاروا  
منه ، وهو الفيلسوف الخافى القدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن يقتلوه  
بالسم ، وحين قدم الساق كأس المنية إلى سقراط قال له : « إرض بما ليس منه  
بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابط الجأش ، فخلدت ميتته  
كما خلدت حياته .

« إرض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو  
أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق ، وبعضه به التوتر ، أن يذكرها  
اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل  
مقالة عاجلت موضوع القلق فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها  
من قراءتى الطويلة ؟ ها هى ذى ، وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال

مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم ... وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ،  
الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ بمعهد الإتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .

« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .

« لأغير ما تقوى على تغييره يدي » .

« وهبنى اللهم للسداد والحكمة » .

« لأميز بين هذا وذاك » .

واذن ... فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة

رقم ٤ .

إرض بما ليس منه بد .

## الفصل العاشر

### اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو أنني أعرف الاجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكننى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالىين الناجحين ، ويجنون من ورائها ربحاً جزيلاً فلا أقل من أن أسوقها إليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، أعطاهـ ا لى بعض أصدقائى لاستثمارها فى السوق الأوراق المالية . وكنت أعتقد أننى عليم بدخائل السوق ، وأقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دائق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربحـ ت بعض الصفقات ولكن الأمر انتهى لى إلى الخسارة الشاملة .

« لم أكن لأبالى بضياع أموالى الخاصة ، ولكننى استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائى — برغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه — وعملت ألف حساب لمواجهة أصدقائى بعد أن بددت أموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تتال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى فى السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شئ أو لا شئ » . وكنت أعتمد فى المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، فلما انتهيت إلى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت أؤمن الفكر فى الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيها قبل أن أقفل راجعاً إلى السوق مرة أخرى ، وسعيت

حتى تعرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون كاسلتر » .  
وظننت أن في استطاعتي أخذ الخبرة منه ، فقد كان رحمه يتزايد سنة بعد أخرى ،  
مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سألتني برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التي أضارب بها ، أنبى  
إليّ ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة ، وفي التجارة على العموم . قال : « أننى أقرر  
حدا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها . فإذا اشتريت — مثلا — أسهما  
قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع في التو حدا أقصى للخسارة مقدارها خمسة  
دولارات في كل سهم ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ،  
فأننى أبيعهم في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنا النفس بأن قيمة السهم قد تعود  
فترتفع . فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك ، ورست في  
نصفها الآخر فتق أنك رابع آخر الأمر ، لأنك لا تخسر إلا مبلغا ضئيلا هو  
الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في  
نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ في التو ، ومازلت  
أعمل به الآن . والحقيقة أنه وفر لى ولعملائى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حد أقصى »  
للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تمتداه إلى  
المشكلات الشخصية أيضا ... مثال ذلك أننى اعتدت انتظار صديق لى لتتغذى  
معا فى أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر فى موعده ، فكنت أضيق فى انتظاره  
نصف الوقت المخصص لغدائى ، وأخيرا قلت له : « أسمع يا صديقى ، إن الحد  
الأقصى الذى قررت لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرته بعد  
هذه الدقائق العشر فلن تجبى فى إنتظارك » .

وكم وددت لو أنني أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ على من نفاذ الصبر ، واحتداد المزاج ، واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لي من قبل أن أحجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتي ، وأقول لنفسى : « إسمع يا ديل كارنيجي ، أن هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من « كذا » من الوقت للإهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على أنه يحق لي أن أغبط نفسي قليلا على ما أبديته من حكمة في معالجة موقف واحد على الأقل . وفي الحق أنه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتي جميعا . وإليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمري ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتي في كتابة القصص ، كنت أود أن أكون مثل « فرانك توريس » أو « جاك لندن » أو توماس هاردى « وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أنني ارتحلت إلى أوربا ومعى قليل من الدولارات — أثناء الأزمة الاقتصادية التي أعقبت الحرب الأولى — وقضيت في أوربا عامين أكتب قصتي الأولى ، وأسيتها « عاصفة ثلجية » ( The Blizzarb ) والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشر قصتي تلك وهم أبرد من أعنى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى إلى الناشر الذى قصدت إليه أن قصتي تافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من المهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتت الفكر ، وأحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على أن أتخذ أخطر قرار فى حياتي : أى الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن فى ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى إذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى أنني عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت إلى العامين الذين قضيتهما فى

كتابة قصتي الأولى كما ينبغي أن أنظر إليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت إلى مهنتي الأولى ، أى تعليم الهالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لإتحاذ هذا القرار ؟ بلى ! وأنى ليستخفى السرور متى عادت إلى الذاكرة إلى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لأكاد أرقص طربا .. وفى وسعى أن أقول مخلصا : أننى لم أضيع لحظة واحدة فى الندم على أننى لم أصبح مثل « توماس هاردى » !

\*\*\*

منذ قرن مضى ، واليوم تنعب فى الغابات القائمة على شاطئ « والدان بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش الأوز ، فى الحبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « أن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التى تعود عليك منه ، ومدى الخبرة التى يجديك إياها . ومعنى هذا ، أننا نحقق ولاشك إذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليوت وسوليفان » ! كانت مهتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرححة التى تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجنا طائفة من أحب « الأوبرات » الخفيفة التى أمتعت العالم مثل « الصبر » ، « بينافور » و « الميكادو » <sup>(١)</sup> ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما فى همّ ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى

جلبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا ، وتخاصم الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان إذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات ، أرسلها بالبريد إلى جلبرت . فإذا فرغ جلبرت من وضع الأغاني التي تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » إلى سوليفان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان إلى خشبة المسرح لتحبيهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه ، وكل منهما ينحني في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غيره ! .

أنهما على نقىض « لنكولن » ، لم يجعلا للغضب حدا أقصى ! حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض أصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، أن قال لنكولن : « إن لديكم من الإحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى . وقد أكون خلقت هكذا ، ولكنى لا أرى أن الغضب يجدى . أن المرء لا ينبغي أن يضيع نصف حياته في المشاحنات . ولو أن أحدا من أعدائى إنقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « أدith » روح التسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » فى مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت إلى هذا ، رديئة التربة ، حافلة بالأخاديد ، حتى أنهما ذاقا الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفى البسيط العاطل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان أيفرسول » بمدينة « مارييفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يزرع تحت أعباء الديون الطائلة ، فقد أوعز إلى « دان أيفرسول » من طرف خفى أن يكف عن إقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فتنطحت الجدار



برأسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفى المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت فى السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى » أديث « أن عمى » فرانك « قد أساء إليك ، ولكن ألا تشغرين مغلصة أن شكواك من إساءته مدى يحمسين عاما أمر أكثر من الإساءة نفسها ؟ ولكننى كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .

ولقد دفعت عمتى « أديث » ثمنا فادحا لحقدما ومقتها ، دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

\* \* \*

عندما كان « بنجامين فرانكلين » فى السابعة من عمره ، ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع فى تلك السن فى غرام « مزمار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا « المزمار » ، فذهب إلى محل اللعب ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « المزمار » دون أن يعنى حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » إلى صديق له ، عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول : « لقد عدتُ إلى البيت بعد أن انتهت ذلك المزمار ، والدنيا لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم إخوتي الكبار بالثمن الذى دفعته فى هذا المزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى إلا أن أبكى حنقا . ومضت الأعوام ، وأصبح « فرانكلين » شخصية بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا باهظا فى مزمار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه « فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال . فقد أثر عنه قوله : « كلما كبرت ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال ،

رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمننا باهظا في مزار زهيد ، وأنى لأرى أن جانبنا كبيرا من شقاء بنى الإنسان مرجعه إلى سوء تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسوليفان » ثمننا باهظا في سجاد تافه . وكذلك فعلت عمى « أديث » وكذلك فعلت أنا في كثيرا من المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى » مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام » و « أنا كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى : إنه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال في العالم بالتقدير والإحترام . قبل وفاته بعشرين عاما بـ من عام ١٨٩٠ إلى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون إلى بيته ، في سيل لا ينتهى ، ليلمعوا من طلعه ، ويشنفوا أسماعهم بصوته بل يمتعوا أصابعهم بلمس مسوحه . كانت كل كلمة تخرج من فمه تلوّن في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، أما في حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة أحبها حبا عنيقا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين إليه أن يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى أنها اعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة بينديقة وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفي مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى أبنائها في ركن الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم . فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ أنى لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا ، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزمارة »

الباهظ الثمن ! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته رداً على ذلك ؟ لقد مرقت جانباً كبيراً من مذكرات زوجها وأحرقتها في النار . ثم أنشأت مذكرات خاصة صبّت فيها اللوم على زوجها ، بل أنها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ ؟ Whose fault وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، وأضفت على صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا أحال الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك أن هناك أسباباً عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التي أراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أن أحداً منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيهما كان المخطئ ؟ كلا : فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولنسنا نملك أن نضع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « مزمار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاماً في جحيم مقيم ، دون أن يقطن أحدهما إلى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون أن يوافق أحدهما إلى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكه : « دعنا نضع حداً لهذه الحال ، أننا نسمم حياتنا من أجل توافه لاقيمة لها » .

نعم . أننى أعتقد مخلصاً أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما أعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا في التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشئ بقيمته الحقّة .

اذن ، فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم (٥) :  
 عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شيء ، أسأل نفسك هذه  
 الأسئلة :

- ١ — ما مدى الفائدة التي سيعود بها على هذا الأمر الذي يساورني  
 القلق من أجله ؟
- ٢ — كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟
- ٣ — كم ينبغي أن أدفع ثمنا لهذا الشيء الذي يساورني القلق من  
 أجله ، ولا أزيد عليه ؟

## الفصل الحادى عشر

### لا تحاول أن تنشر « النشارة »

أستطيع وأنا أكُتب هذه العبارة ، أن أتطلع من نافذة غرفى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » <sup>(١)</sup> التاريخى فى « حديقة منزل ، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « يهودى » التابع لجامعة « ييل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « أن هذه الآثار ترجع إلى ١٨٠ مليون سنة مضت » وبديهى ان أى أحقق فى الوجود ، لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير أو يبدل شيئا من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأى ، لا تنطوى على مثل الحماسة التى يأتياها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .

أن من المعقول أن تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

وليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية إنشائية مجدية . تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والإستفادة منها ، ثم نسيانها نسيانا تاما .

أنا أو من بهذا ، ولكن هل ترائى أملك الشجاعة دائما لأفعل ما أو من به؟

---

(١) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتمى لفصيلة الزواحف ، ويبلغ

طوله نحو ثمانين قدما .

ولكى أجيب عن هذا السؤال ، دعنى أسرد لك تجربة مرت لى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وأفتحت عدة فصول فى مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء فى الدعاية والإعلان ، وقد استغرق قيامى فى هذه الفصول كل وقى وسلبنى كل رغبة فى الإهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم أننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى أننى فى حاجة إلى مدير لأعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

وأخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى أننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن أفعل شيئين . الأول : أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنطن تون كارفر » ، حين أفلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما أذخره طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف دولار .. فقد سأله أحدهم ، أن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها ، أجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف إلى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير فى هذه الخسارة . حتى أنه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والثىء الثانى : أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى فى برائن القلق وعشت أشهرها طويلا فى شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم إلا لماما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. أننى عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما أسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو أتيح لى أن أكون طالبا فى كلية « جورج واشنطن » بنيويورك ، لأتلمذ على « مستر براندوين » ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « آلن سوندرز » من أهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنطن » علمه درسا لن ينساه أبدا ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى .. فقد اعتدت أن أستعيد أخطأتى . وأهتم بها اهتماما بالغا ، وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة ، أعود إلى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعرض أصابعى وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعت فيه ، وأود لو أننى صنعت غير الذى كان وأفكر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

« حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمنى وزملاؤى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب .. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خوطارنا تتساءل : ما دخل اللبن فى دروس الصحة التى يلقنها لنا « مستر براندوين » ، وفجأة ، نهض « مستر براندوين » : أطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا ييك أحدكم على ما فات » .

ثم نادانا الأستاذ واحداً فواحداً لتأمل حطام الزجاجاة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحدا منا : « أنظر جيدا .. أننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللبن ، وأستوعبته البالوعة ، فمهما تشد شعرك . وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشئ من الحيلة والحذر أن تتلافى إراقة اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه أن تححو أثره وتنساه ، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط » .

\* \* \*

واستطرد مستر سوندرز يقول : ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق أنها أفادتني في حياتي العملية أكثر مما أفادتني أى شئ آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها فى الكلية ، لقد علمتني أن أحول دون إراقة اللبن إذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، إذا لم أستطيع الحيلولة دون إراقة » .

وكأنى ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس فى تجسيم مَثَل سائر معروف : « لا تبك على ما فات » ! .

وأنا أعلم مثل سائر معروف ، وأنك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة ، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ، فإن هذه الأمثال السائرة لم تخرج إلا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، فى بوتقات التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء فى مختلف العصور



عن القلق ، ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهرية التى يتضمنها هذان المثالان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تبك على ما فات » . فإذا طبقنا هذين المثالين بدلا من أن نستخف بهما ، لما احتجنا إلى كتاب — كهذا — يعملنا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لا ينقصها شيء .. على أن المعرفة لا تصبح « قوة » يُعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وإنما هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا ، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .

لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد » الذى أوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة مشوقة . حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية بأحدى الجامعات فسألهم ؟ « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد إصبعه . وعندئذ قال مستر شد : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى . « فعندما يتتابكم القلق لأمر حدثت فى الماضى فاعملوا أنكم تمارسون نشر النشارة ! » .

\*\*\*

عندما بلغ « كوني ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ، الواحدة والثمانين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقت ما ولكنى تغلبت على هذه الحماسة منذ سنوات

عديدة مضت .. فقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدى شيئا ، تماما ، كما لا يجديك أن تطحن الدقيق ! » .

نعم ! ليس يجديك أن تطحن الدقيق ، ولا أن تنشر النشارة ، وكل ما يجديك إياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة في المعدة .



تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسي » بطل الملاكمة القديم المعروف ، فحدثني عن مباراته مع « توني » التي خسر فيها لقب « بطل العالم في الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة لكبريائه .. قال : « في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زأيلني الأمل في الفوز اطلاقا ، وأن كنت ظلمت واقفا على قدمي .. فقد كان وجهي يدمى .. وعيناي لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع « جين توني » معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أنني لم أعد بطلا ، وأتخذت طريقتي إلى حجرتي وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظارة أن يمسكو بيدي معزين مواسين ، ولحت الدموع تترقق في مآقي بعضهم الآخر .

« وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة ، نازلت توني مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى علىّ إلى الأبد . وكما كان من الصعب عليّ أن أبعد عن نفسي القلق الذي جلبه إليّ اليأس ولكنني قلت لنفسى : أنني لن أعيش في الماضي ولن أبكي على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحني أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن أقلق على الماضى قط » ؟ كلا ! فإن هذا كان جديرا بأن يدفعه إلى التفكير فى الماضى واستزادة قلقه . وإنما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه إلى مشروعات المستقبل ثانيا فإنه لم يلبث أن أفتتح مطعما فى « برودواى » ، وفندقا فى الشارع السابع والخمسين .. فضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات إنشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير فى الماضى . قال لى دمبسى : « لقد عشت فى خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التى كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

\*\*\*

أننى إذ أقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، وأتأمل تصرفات الناس فى مختلف المواقف ، تملكنى الدهشة من مقدرة بعض الناس على محو قلقهم وآسهم ، والإستغراق فى الحياة كأن شيئا لم يحدث ، لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لا يقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن .. وقد أفضيت بهذه الملاحظة إلى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال « أن المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون إلى هنا يحسون المرارة ، وتعمل فى نفوسهم الثورة ، فما أن تنقضى بضعة أشهر ، حتى يمحو الأذكاء منهم كل تفكير فى تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا بحياة السجن ، ويمضونها فى هدوء وسكينة » وقد حدثنى « لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل بستانيا ، كان يغنى وهو يفرس البنور والأزهار فى حقول السجن ، ثم أردف قائلا « أن البستاني على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

« إذا القول قيل أو اللفظ كتب ،  
 « أو الخاطر جال أو الفكر وثب ،  
 « فليس يرد القول جهد ولا نصب ،  
 « وليس يعيد الفكر مدمع سكب »

فلماذا تضيع الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ماضى وولى ؟  
 لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء وال حماقات ، فمن ذا الذى نحلق  
 معصوم من الخطأ ؟ ؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة لن  
 تجديك فتيلا ، لأنه ليست هناك قوة فى العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه  
 أو تبدل وأذكر دلائل القاعدة رقم ٦ :  
 لا تحاول أن تنشر البشارة .

## الجزء الثالث فى سطور

### القاعدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالإستغراق فى العمل فإن العمل هو خير علاج للقلق  
أخرج للناس .

### القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوفاه ، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك .

### القاعدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شئ سائل نفسك « ألاّ يَحتَمِلُ ألاّ يحدث هذا  
الشئ الذى أقلق من أجله اطلاقاً ؟ » .

### القاعدة رقم (٤) :

إرض بما ليس منه بد ، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير شئ أو تبديله قد  
تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك : « هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا  
أن يكون الأمر هكذا » .

### القاعدة رقم (٥) :

ضع حدا أقصى للقلق . قلّر قيمة الشئ ، ولا تعطه من القلق أكثر مما  
يستحق .

### القاعدة رقم (٦) :

دع التفكير فى الماضى ، فليست هناك قوة يسمعها أن تعيد الماضى ، ولا  
تحاول قط أن تنشر النشارة .

## الجزء الرابع

سبع طرق لخلق إتجاه ذهني  
يجلب لك الطمأنينة والسعادة

### الفصل الثاني عشر

#### حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب إليّ في أحد برامج الإذاعة أن أجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذي وعيته ولن أنساه ، هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما في تكيف حياته . إن أفكارنا هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني ( Mental Attitude ) هو العامل الأول في تقرير مصائرنا : قال ايمرسون : « نبئني بما يدور في ذهن الرجل ، أنبئك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما نبئني عنه تفكيرو ؟ .

واعتقادی الذي لا يتطرق إليه الشك ، أن المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فإذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت احداها في أثر الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذي حكم الإمبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة في ثمانى كلمات ... ثمانى كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك ، وهي :

Our Life is What Our thour thoughts make it

أي : « أن حياتنا من صنع أفكارنا » .

أجل . فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء ، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غلونا خائفين جبنا ، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، وإذا نحن فكرنا في الفشل ، أتانا الفشل في غير إبطاء ، وإذا جعلنا نندب أنفسنا ، ونرث لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل : « أنك لست من تفكر أنه أنت ، وإنما أنت ما تفكر » <sup>(١)</sup> .

أتزاني أدعو إلى اتخاذ موقف ذهني سلبي حيال كل ما يعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، إنما أنا أدعو إلى اتخاذ موقف إيجابي ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من أجلها ؟ دعني أضرب لك الأمثال :

في كل مرة أعبر فيها أحد شوارع نيويورك المكتظة بالمواصلات فأنبني « أواجه » ما أنا فاعلة ، ولا أقلق من أجله .. فالمواجهة معناها إدراك كُنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الإيجابية لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعي ولا إدراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتعقيدا ، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة أنيقة في سترته !! ولقد رأيت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالإشتراك

---

(١) You are not what think but , what you think yor are

معه في تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات « اللبى ولورنس » في الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال ، وكان أهم المناظر جميعا ، ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربى ، واللورد اللبى أثناء غزوه فلسطين . وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللبى في فلسطين ، ولورنس في جزيرة العرب » ، راجا منقطع النظير في بريطانيا وسائر أنحاء العالم ، بل لقد تأجل موسم الأوبرا في لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض في « دار الأوبرا الملكية — كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الأفلام راجا كبيرا في لندن ، شرع « لويل توماس » في القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه في لندن مفلسا معدهما .. وكنت أنا معه في ذلك الحين . وأذكر أننا كنا لتناول أرخص الوجبات ثمنا في أرخص المطاعم ، وما كنا لتناول وجبات على الإطلاق لو لم نفترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندى المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » أنه رغم غرقه في الديون وبرغم خيبة الأمل التى منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم أنه لو امتثل للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها في عروة سترته ، ويخرج هكذا إلى « شارع أكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

كان تفكيره ايجابيا ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ، وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التى مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل إلى القمة .



أن لإتجاهنا الذهني تأثيرا عجميا حتى في قوتنا ، وقد أوضح العالم النفساني الإنجليزي « ج . ا . هادفيلد » هذه الحقيقة في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » <sup>(١)</sup> .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الإتجاه الذهني في قوامهم ، التي كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم . وقد قسم هادفيلد التجربة إلى ثلاث مراحل ففي المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في إكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نوّتهم تنويمًا مغناطيسيا وأوحى بأنهم غاية في الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : أنه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفي المرحلة الثالثة أوحى إليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنهم غاية في القوة فأرى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا ! أى أنهم عندما إمتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة في المائة تقريبا ! . هذا هو التأثير العجيب للإتجاه الذهني .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير ( Thought ) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أوجزها لك ، رغم أنها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها .

في ليلة قارسة البؤس من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم وبستر » <sup>(١)</sup> — وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش فى بلدة « آمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة مشردة ، لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حياء مخلوقة واهنة ، محطمة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » أنها تفتش عن مأوى تأوى إليه ليبتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ أنتى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » ... وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دوما ، لولا أن « بيل أليس » زوج ابنة الأخوة ، حضر من نيويورك فى أجازة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى حماته قائلا : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن ألقى بالمرأة الشريفة إلى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مدرارا ، فوققت المرأة البائسة تحت المطر الحنون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شئ ! .

والجانب العجيب فى هذه القصة أنه قد قُدر لهذه المرأة البائسة الشريفة التى طردها « بيل أليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم « ماري بيكرادى » — مؤسسة « العلم المسيحى » <sup>(٢)</sup> .

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ،

Mother Wepster

(١)

Mary Baker Eddy-Founder Of « Christian Science » (٢)

اللهم إلا الجوع ، والفقر ، والمرض فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هارباً مع إمراة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتاً فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس إلى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبداً للمدى واحد وثلاثين عاماً ! .

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت إلى الإهتمام بما أسمته « العلاج بقوة العقل » The Science of mind healthing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى مدينة « لين » بولاية ماساشوستس فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، إذ زلت قدمها ، فسقطت على الإفريز المكسو بالجليد ، وراحت فى إغماء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى بإصابة بالغة وتوقع لها الأطباء إما الموت العاجل وإما الشلل التام الذى يقعدها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، إذ فتحت « الكتاب المقدس وألهمتها العناية الإلهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى » وإذا مفلوج يقدمونه إليه مطروحاً على فراش ... حيثئذ قال للمفلوج : قم إحمل فراشك ، واذهب إلى بيتك ، فنهض وغادر المكان .

قالت « مارى بيكر » : أن هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان وبقدرة داخلية ، حتى أنها نهضت من الفراش ، وتمشّت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق إلى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، وأكسبتها يقيناً راسخاً أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية ، فحين إمتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

تلك هي التجربة التي مكنت « ماري بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك : « إن هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجاً لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا ! فلسنت من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت إلى الحياة . ازدادت اقتناعاً بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على الجسد . وأنا أعرف رجالاً ونساء يسعهم إقصاء القلق والخاوف والأمراض ، بل يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلاً شاملاً عن طريق أفكارهم ، وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لي مستغرباً .

وقد حدث من هذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى « فرانك هوبلى » من أهالى « سانت بول » بولاية مينيسوتا . حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت أقلق من أجل كل شيء . من أجل مخافتى ، ومن أجل تساقط شعر رأسى ، وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أرهبها ، ألا أحيا الحياة التى أشتتها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى أننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الإستمرار فى عملى فتركته ، وازدادت التوتر ، حتى غدت كمرجل يغلى وما له من صمام أمان ! ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر وأصبت بإنهيار عصبي ! . وأسأل الله تعالى أن يقيك الإنهيار العصبى ، فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن توتر الأعصاب :

« وكان الإنهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث لم أستطيع أن أكلم أحداً حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يملككنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعا لأقل صوت أسمعه ، وتجنب الناس جميعاً ، وأصبحت أنفجر باكياً بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، مخنا متوالية ، وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الإلهية أيضا ، قد تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن أقفز إلى النهر ، فأضع حدا لهذا العذاب .

غير أنى قررت عوضا عن الإنتحار ، أن أرحل إلى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتقت درجات القطار سلمنى أنى مظلوما وأوصانى ألا أفتحه حتى أصل إلى فلوريدا ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الإصطيف ، فلم أفتد إلى غرفة واحدة خالية فى فندق ، ثم وقفت أخيرا إلى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعد ذلك ، أن التحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ . لقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدى .

« وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه :

« ولدى : أنك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك ، أليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة الشئ الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانیه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شئ من التجارب التى واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الإتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عُد إلى بيتك وأهلك ، فإنك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضببنى ، فما كنت أبغى منه النصيح والإرشاد وإنما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والرثاء ، بل وصل لى الغضب إلى حد أن قررت ألا أعود إلى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد

شوارع ميامي ، صادفت كنيسة في طريقى تقام فيها الصلوات ، ولم تكن لى وجهة معينة ، فقد وجدتني منساقا إلى داخلها لأستمع إلى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة » . وكأنما كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وإنصأتى إلى الأفكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة ممحاة ، محت الإضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولى فى حياى . ولقد هالنى إذ ذاك ، أن أرى نفسى على حقيقتها . نعم ! لقد رأيتنى أريد أن أغير الدنيا وما عليها ، فى حين أن الشيء الوحيد الذى كان فى أشد الحاجة إلى التغير ، هو تفكيرى ، وإتجاه ذهنى .

« وفى اليوم التالى حزمت أمتعتى ، ويمت شطر بلدنى . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت إلى عملى . ثم لم تمض بضعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة أبناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا وأخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفى الوقت الذى دهمنى فيه الإنهيار العصبى كنت أشتغل حارسا ليليا رأس ثمانية عشر عاملا . أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لإنتاج الكرتون ، ورأس أكثر من أربعمائة وخمسين عاملا . أن الحياة لتبدو لى الآن أمتع وأحفل ، وأحسب أنني الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . وإذا حاول الآن شئ القلق أن يتسرب إلى نفسى كما يفعل مع كل نفس — فإنى أقول لنفسى : اضبط إتجاهك الذهنى وِرْثَهُ ، وسوف يسير كل شئ على ما يرام .

« وائنى لا يسعنى إلا أن أغبط نفسى مخلصا على أننى أصبت بالإنبياء العصبى ! .. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا ، وفى استطاعتى الآن أن أستنهض أفكارى إلى العمل فى صالحى — كما أننى أدرى الآن أن أبى كان على حق حين قال : أن التجارب ليست هى سر مرضى ، وإنما موقفى منها . وإتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألمّ بى » .



تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هوبلى » ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، أو على مقدار ما نملكه وإنما تعتمد على طبيعة إتجاهنا الذهنى فحسب . ودعنى أضرب لك مثلا آخر « جون براون » الذى أعدم شنقا لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز فيرى » وحاول أن يمرض العبيد على الثورة . لقد سيق إلى غرفة الإعدام وهو جالس فوق أكتافه ، وجلّاده إلى جواره ، وكان الجلّاد قلقا مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والإطمئنان ، .. وحين تطلع إلى قمم جبال « بلورديج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! إن الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » .

أو خذ مثلا « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الإنجليز ارتادت القطب الجنوى . فلعل رحيلهم إلى القطب كان أقى رحلة قام بها إنسان . فقد نفذ طعامهم ، ووقودهم ، وعتادهم . ولم يسعهم الإستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوى أحد عشر يوما بلياليها . وكان « سكوت » وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ، فما هى إلا

جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا في نوم لا يفيق منه أبدا .. لكنهم تجاهلوا المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغاني ، والأهازيج المرحية ! وقد علم الناس بميتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور ! إننا لو داعينا الأفكار الإنشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين إلى جبل المشنقة ، أو ضارين في ثلوج القطب الجنوبي .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت إذ قال :

« في وسع العقل أن يخلق ، وهو في مكانه مقيم جحيما من الجنة ، أو نعيما من الجحيم » .

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « هيلين كيللر » .. لقد حصل « نابليون » على أقصى ما يطمع فيه إنسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما في منفاه بجزيرة « سانت هيلانة » :

« أننى لم أذق في حياتي السعادة الحقة ستة أيام سويا ! » في حين صرحت « هيلين كيللر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقد استمتعت بمباهج الحياة ، ونعمت بجمالها ! وإذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شيء على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والإطمئنان سوى نفسك » .. وأنا إذ أقول هذا ، إنما أكرر ما سبق أن قاله « إيرسون » في ختام مقاله الممتع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا في دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق



حبيب إلى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور في نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واثقت أخيرا ولكنى أنصحك ألا تتماذى في هذا الظن ، فلا شئ يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة إلا نفسك ! » .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الرواى ، بأن ازالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من ازالة أورام الجسد . ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابتى رونسون » أن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضوية تدخلت في اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن إرجاع تلك الأمراض عموما إلى عجز المرء عن الملاءمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية شعارا له الحياة : « ان المرء لا تضيئه الحوادث ، وإنما الذى يضيئه حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — أيها القارئ — أحاول أن أقول ؟ .. أترانى أنصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها أعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، أن تتخير ، بحض اختيارك ، الموقف الذهنى الذى تفقه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما أهدف إليه ! ليس هذا وحسب ، بل أننى سوف أبين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفسانى الذى لم يدانه احد من العلماء في مضمار علم النفس العملى : « الذى يبدو لنا جميعا أن الفعل يعقب الإحساس . ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب ... فإذا سيطرنا على

الفعل الذى يخضع مباشرة للإرادة . أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس .

أو ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » أن يقول : ليس فى استطاعتنا أن نغير شيئا من إحساساتنا بمحض إرادتنا ، ولكن فى استطاعتنا أن نغير أفعالنا ، فإذا غيرنا أفعالنا ، تغيرت إحساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فإن الطريق المفضية إلى السعادة — إذا افترضت السعادة — هى أن تبذلوا كما لو كنت سعيدا ... » .

هل وقفت على السر الآن ؟ أنه من البساطة بمكان . جرّبهُ بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وأرجع كتفيك إلى الوراء ، واملأ رئتيك بالهواء ، وغنّ مقطعا من أغنية ، أو صفرْ بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء ، أو همِّمْ إن كنت لا تستطيع الصفير ، وحينئذ سوف تدرك فى التو واللحظة ، ما يعنيه « وليم جيمس » .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا وأنت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف امرأة فى كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسعى أن تمحو شقاءها جميعا فى مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها وقفت على هذا السر . إنها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة ؟ كلا ! إذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « لئننى بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المطل من عينيها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فىك قائلة :

« يا إلهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! » وانها ليبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها ! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ،

يكفيا لأن تعيش عيشة رغدة لينة ، ما تبقى لها من العمر . ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيته تبتسم ! أنها تشكو على الدوام .. تشكو من أزواج بناتها وفضاظتهم وأنانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، في حين أن لها من مالها ما يغنيها عن معونة أى إنسان .. أنها على الجملة ، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف ! ففى استطاعتها ، لو شئت ، أن تحيل نفسها من امرأة شقية تعسة كئيبة ، إلى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن توجه ما بقى في قلبها من حب إلى الناس ، بدلا من أن تنفقه في الرثاء لنفسها ، وبكاء حظه ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ . ج . انجلرت » يرجع السبب الأول في بقاءه إلى الآن على قيد الحياة إلى وقوفه على هذا السر . فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب في الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب إلى الطبيب ، فقال له أن ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤ ، وأنه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه — أن يتأهب للملاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت إلى بيتي في ذلك اليوم ، فتحققت من أننى سددت أقساط التأمين على حياتي ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت في خواطرى السوداء الكئيبة .

« لقد أشقيت كل إنسان .. أشقيت زوجتى وأهلى ، وغرقت أنا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا أجتر خواطرى الكئيبة ، وفجأة قلت لنفسى : أنك تتصرف كأحمق . أنك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش مابقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟ .

« وشددت كفى ، ورممت إبتسامة على وجهى ، وجعلت أظهار كما لو كانت السعادة ملك يمينى . وأعترف أننى صادفت بعض العناء أول الأمر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على أن أكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

« واليوم ، وقد انقضت أشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه أن أوسد اللحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ، فقد شفيت من ضغط الدم وإنى لأعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نبوءة الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو أننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت للحزن والشقاء ، ولكنى أتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى الذهنى من المرض إلى الصحة ! » .

هل لى إذا أن أوجه سؤالا : إذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير فى الصحة ، فى وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على إنقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك في نفسي أثرا لا يمحي ، عنوانه « كما يفكر الإنسان »<sup>(١)</sup> ، ومؤلفه هو « جيمس لين ألن » . وقد جاء في هذا الكتاب ما يلي :

« سيجد المرء متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله ... دع إنسانا يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة . أن القدرة الإلهية التى تكيف مصائرنا ، موضوعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها ، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتاب المقدس ، فى « سفر التكوين » أن الخالق جل وعلا ، وكل بالإنسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطعم فيه أنا هو السيطرة على نفسى وحسب .. السيطرة على أفكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على عقلى وروحى . والعجيب حقا أننى أعلم أن هذه السيطرة فى متناول يدى فى أى وقت شئت ، فما علىّ إلا أن أسيطر على أفعالى ، التى تسيطر بدورها على إحساساتى .

دعنا إذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « إن كثيرا مما ندخله فى حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة إذا غيرنا اتجاهنا الذهني ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

---

(١) Games Lane Allen, « As Man thinketh » rubi-shed by &

## فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الإنساني السعيدة ، وإليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد أجداني هذا النهج كثيرا ، حتى أنني طبعته ووزعته على الناس بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما « سايبيل بارنزيدج » <sup>(١)</sup> ولو أننا ، أنت وأنا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا أنفسنا من القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة .

### اليوم فقط

- ١ — لليوم فقط سأكون سعيدا . فقد قال أبراهام لنكولن وقوله الصدق « أن معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتهون بينهم وبين أنفسهم » ، فالسعادة تأتي من داخل النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها .
- ٢ — لليوم فقط سألازم بين نفسي وبين كل ما هو حادث ، ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتي . سأرضى بأهلي ، وعلمي ، وحظي على علائها .
- ٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمي . سأرعاه ، وأروضه ، وأغذيه ، ولا أسيء إليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيبة في يدي .
- ٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي . سأتعلم شيئا نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج إلى مجهود ذهني ، وإمعان فكري ، وأعمل على استيعابها .
- ٥ — لليوم فقط سأصقل روحي . سأسدى معروفا لشخص ولا أنصح له عن شخصي ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائهما ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأتصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحي للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على أخطاء أحد ، لا أحاول أن أوجه أحدا أو أسيطر على أحد .

٧ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة ، ففى وسعى أن أنجز فى خلال اثنتى عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أننى أرجأتها إلى آخر العمر .

٨ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود إنجازه فى خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج ، ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة والإندفاع .

٩ — لليوم فقط ، سأختل بنفسى نصف ساعة وأسترخى . وفى خلال هذا المدى ، سأنتجه بتفكيرى إلى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى إلى الكمال .

١٠ — لليوم فقط ، سأتنجب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا . وسأتمتع بكل ما هو جميل ، وسأقنع نفسى بأن أولئك الذين أحبههم يبادلونى الحب .

فإذا أردت أن تخلق إتجاها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فأليك القاعدة رقم (١) :

فكر فى السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يدك .

## الفصل الثالث عشر

### التمن الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالي التي كنت أحترق فيها غابة ( يلوستون ) مع بعض أصحابي ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار .

وفجأة برز لنا وحش الغابة المخيف : الدب الأسود . وتسلسل الدب إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة في أطراف الغابة ألقوها هناك ، وفي ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطي صهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قال : أن الدب الأسود يسعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش في العالم الغربى ما عدا الثور في الغالب .. غير أنى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه في الغابة ، وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « التمس » <sup>(١)</sup> .

ولا ريب في أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخبئه القوي تمحو « التمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر إلا عليه هو ، فأكرم له وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه

---

(١) التمس : حيوان صغير في شكل الفأر وحجمه ، أو يزيد قليلا ، ووسيلته في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة ، تذكّم الأنوف .



ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيق الخناق على آدميين من هذا  
 « الثمس » فعلمتنى التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى قليلا .  
 أنا حين نمت أعداءنا ، فإنما نتيح لهم الفرصة للغلبة علينا .. الغلبة على راحتنا  
 وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وأن أعداءنا ليقتصون طريا لو علموا كم يسببون لنا من  
 القلق ، وكم يقتصون منا ! إن مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل أيماننا  
 وليالينا إلى جحيم .

من نظنه قائل هذه العبارة ؟ « إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيعوا إليك ، فأخ من  
 نفسك ذكراهم ، ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لآذيت  
 نفسك أكثر مما تؤذيهم » ؟ إن هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادر من فيلسوف  
 مثلى يخلق بذهنه في أجواز الفضاء ، ألا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على العكس ! فقد نشرت  
 هذه الكلمات في أحد المنشورات التي توزعها إدارة البوليس في مدينة « ميلووكي » ! .  
 فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهي قد تؤدى بصحتك كما  
 ذكرت مجلة « لايف » ! إذ قالت : « أن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة  
 إنفعالهم ، وامتثالهم للغيط والحقن » .

ومن ثم ، فأنت ترى أن المسيح عليه السلام ، حين قال : « أحبوا أعداءكم »  
 لم يكن يبغي تقويم الأخلاق وحسب ، وإنما كأن تقويم الأبدان أيضا ، وفقا  
 لمبادئ الطب الحديث . وحين نصح بأن يعفو المرء « إلى سبعين مرة سبع  
 مرات » <sup>(١)</sup> فإنما كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب ،  
 وقرحات ، المعدة ، وغيرها من الأدواء .

---

(١) النص الذى وردت فيه هذه العبارة فى الكتاب المقدس . هو كما يلى : « تقدم إليه  
 بطرس وقال : يارب كم مرة يخطئ إلى أخى وأنا أغفر له ، هل إلى سبع مرات (٢٢) قال  
 يسوع : لا أقول لك سبع مرات . بل إلى سبعين مرة سبع مرات » (متى ١٨ : ٢١) .

أصببت إحدى معارف أخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب ، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطن منذ بضعة أعوام ، وأمامي الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البلدية في بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفي « وليم فالكاير » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه — أى فئجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتله ، ولكنه نحر ميتا بالسكينة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذى سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهم بتجميل مظاهرنا . فإني أعرف نساء — ولا شك أنك تعرف مثلهن — اكتسبت وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سحتهن فغدت بغيضة منفرة ، لا لشيء إلا لدأبن على الغضب والإنفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة عفو ، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبية إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقرة ، والحب .

أن الكراهية تحطم قابليتنا للإستمتاع بمأكلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقمة يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » ( أمثال سليمان ١٧٠ ) .

ألا نمتلئ نفوس أعدائنا سروراً وارتياحاً إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الإضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فإذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطي لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفي ذلك يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جلوتها ! » .

« فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها ! » .

عندما نصحبنا المسيح أن نعو « إلى سبعين مرة سبع مرات » فإنما كان ينصحبنا بإقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وأمامى الآن خطاب تلقينه من « جورج زونا » ببلدة « أيسالا » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج زونا » يشتغل محامياً في « فيينا » ولكنه هرب إلى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم فكان في أشد الحاجة إلى عمل ، ولما كان ملماً بعدة لغات ، فقد رغب في أن يعمل وكيلاً لبعض الشركات التى تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد أجابت معظم الشركات التى كتب إليها يطلب عملاً بأنها حاجة بها إليه في الوقت الحاضر نظراً لظروف الحرب ، وأنها احتفظت بإسمه لحين الحاجة إليه .. ولكن شخصاً واحداً أرسل إلى « جورج زونا » خطاباً مختلفاً يقول فيه : « مخطئٌ فيما توهمته عن حقيقة عملى .. بل أنك مخطئٌ وأحقّ معا .. وحتى لو كانت بى حاجة إليك لما اخترتك أنت بالذات . فأنت لا تجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلاً بالأخطاء ! وعندما قرأ « جورج زونا » هذا الخطاب استشاط غضبه ، وثارت عواطفه وهم بأن يكتب إلى هذا الرجل خطاباً قدر أنه سيقتله غيظاً . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يلزمنى أن هذا الرجل ليس على صواب إنما ليست لغتى

الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطئ دون أن أظن إلى أخطائي ، فإذا كان الأمر كذلك فلا بد من إستزادة معرفتي بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتني ، لا يغير شيئا من إمتناني له ، إذ دلتني على موطن الضعف فيّ .. ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه » .

ومن ثم مرق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتفريع الذي كان قد أعدّه وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم — كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة إليّ خاصة وأنتك لست في حاجة إلى خدماتي ، وأنه ليؤسفني أشد الأسف أنني أخطأت فهم حقيقة الشركة التي تشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ أنني استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتي ، فأعطيتي اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذي تشتغلون فيه . والحق أنني لم أظن إلى الأخطاء اللغوية التي وقعت فيها ، ولذلك أشعر بالخزي والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول في المستقبل تصحيح أخطائي لأكون عند حسن ظنك بي . وفي الختام أود أن أشكرك على أن هيأت لي فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا لنا يسعه أن يدرأ الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعداءنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بنوى الرشد والحيّجى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضريك سب ولا ذم ، وإنما

يضيئك أن تفكر فيهما ! » سألت مرة « جون أيزنهاور » نجل الجنرال « دوايت أيزنهاور » هل يفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! أننى ما رأيت أبى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه أن الأحق الذى هو يغضب ، أما العاقل فهو الذى « يرفض » أن يغضب ! وتلك بالضبط كانت السياسة التى إتبعها « وليم جايانور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء استفزت رجلا معنوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « فى كل ليلة أغفر كل شئ وأعفو عن كل إنسان » ! أترأه كان مثاليا ، مغاليا فى المثالية ؟ أم رقيقا متناهما فى الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألمانى العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات فى التشاؤم »<sup>(١)</sup> فقد كان شوبنهاور ينظر إلى الحياة على أنها « مغامرة عقيمة أليمة » وكان اليأس يغمو من قمة الرأس إلى أخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما فى غمرات يأسه : « فى الوسع ألا يجتلب أحدا عداء أحد » ! .

وقد سألت « برنارد باروتشى » — الرجل الذى كان مستشارا لسته من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان — سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب . « أننى لا أسمع لأحد بأن يزعجنى » ولا يسمع أحد أن يزعجننا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسمح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الإنسان الشموع ، على مر العصور ، تحية للذكرى أفراد تشبهوا

بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت في حدائق « جاسير » في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربي طراً ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهي المنظر ، أطلق عليه أسم « أديث كافل » . تلك الجزيرة الإنجليزية التي سبقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار إلى حتفها رميا بالرصاص على أيدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩٣٩ . وما كانت جرمتها غير أنها آوت في بيتها الذي اتخذته مقاما في بلجيكا ، عددا من الجنود الإنجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، وداوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار إلى هولنده .

وعندما دخل القس الإنجليزي إلى السجن الحرى الذي رُج بها فيه ، في بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق أديث بكافل الا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرانيت ، وهى : « أن الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » . وبعد مضي أعوام نقل جثمانها إلى إنجلترا ، وأقيمت مراسم الإحتفال به في كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت في مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portrait Gallery ، تخليدا للذكرى هذه المرأة الخالدة التي قالت يوما : « أن الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان ا » .

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا ، هى أن ننشغل بقضية وأكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من إساءة أو عداوة ، لأننا نكون مهتمين إذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شئ غيرها . ولأضرب لك مثلا تلك الفاجعة التي أوشكت أن تحدث في غابات الصنوبر بولاية ميسيسى في عام ١٩١٨ .. فقد أوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدمرسا وواعظا . أن يشنق على قارعة الطريق ا .

ففى تلك الفترة التى تميزت بمحيشان العواطف وتوتر الأعصاب خلال الحرب العالمية الأولى ، سرت إشاعة فى أواسط مقاطعة الميسيبى مؤداها أن الألمان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما أسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب فيها يقول ، الحياة معركة يتحتم فيها على كل زنجى أن ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « أجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استمعوا إلى كلام الواعظ الزنجى ، فجلسوا جمهورا كبيرا عادوا به إلى الكنيسة ، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه فى الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه ثم إحراق جسثه . وفجأة قال قائل منهم : « فلنرَ أن كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فلينكلم قبل أن يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج فى جامعة « أبوا » عام ١٩٠٧ . وقرنته أخلاقه الدمة ، وإجتهاده فى الدرس والتحصيل ، وبراعته فى الموسيقى ، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء . وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرأ سيوة « بوكسر . ت واشنطنطون » فأهلمته هذه السيوة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بنى جنسه . ومن ثم قصد إلى أشد بلدان الجنوب تأخرا ومحطاطا وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبي

مدينة جاكسون بولاية المسيسيبي ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، في تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبتة ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله : أنه كافح من أجل تعليم الأميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه في كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأرضى ، والأخشاب والأبقار ، والمال ، ليتسنى له الإستمرار في رسالته التعليمية .

وإذا تكلم « لورنس جونز » في تلك الليلة ، ببيان مؤثر ، وبلاغة خلاصة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الاتحاد ، كان يقف في ذاك الحشد : « أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأنا أعرف الرجال البيض الذين عُدّ الآن أسماءهم ، أنه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغي علينا أن نساعد لا أن نعدمه . » وخلع العضو المتقاعد قبعته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها إثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمehروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الإنسانية التي اضطلع بأعبائها .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاحه من تلك المحنة بسلام ، هل امتلأ حقدا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بفضيلته العظمى عن الحقد ! وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع إنسان أن يضطرب إلى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه ! » .



ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « أبكتيتوس » إلى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التى نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما أرتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فإنه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يلوم أحد ، أو يكره أحدا » .

لعل أحدا ممن أنجيتهم أمريكا فى تاريخها جميعا ، لم يلقَ من الإيذاء والمقت والحديعة مثلما لقى لنكولن ! وبرغم ذلك فإن لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فإذا أساء رجل إلى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن إلى أن يقلده إياه ، كما لو كان يقلده صديقا .. ولا أخاله عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له ، أو لأنه يكرهه ! » .

بل الواقع أن لنكولن أودى ، وأسىء إليه على يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجهة وسطوة ، أمثال كاميلان ، وسيوارد ، وستانتون ، وتشيسن . فإن لنكولن كان يرى — كما يقول هندرون — أنه « لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يوديه . لأننا جميعا مسخرون فى أيدي الظروف ، والأقدار ، والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التى تطيع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلتصق بهم هذا الطابع إلى الأبد » .

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التى ورثها أعداؤنا ، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمتدح أعداءنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات ، وألوان الإنتقام على رعوس أعدائنا ، دعنا نשלهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والعفو » .

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد في سمعي صوت أبي ، في ذلك البيت الريفي في ولاية ميسوري ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، وأحسنوا إلى مبغضيك ، وصلُّوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطغدونكم » .

وقد حاول أبي أن يعيش وفق هذا المبدأ الذي استنته المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوجون على غير طائل . وإذا ، فكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة أذكر القاعدة رقم (٢) :

لا تفكر في محاولة الإقتصاص من أعدائك ، فإنك ، بمحاولتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعداءك . وافعل مثلما يفعل الجنرال أيزنهاور : لا تضع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم .

## الفصل الرابع عشر لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيراً في تكساس رجل أعمال كان يغلى كالمرجل من فوط الغضب . وقد قيل لي قبل أن ألقاه ، أنه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التي أثارتها إلى هذا الحد ، فيرجع إلى أحد عشر شهراً مضت ، ورغم ذلك فما زال يغلى غضباً منها ، ولا يتكلم إلا عنها . وإليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفاً ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريباً لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لي هذا الرجل : « لكم أتمنر على كل سنت أعطيتهم هؤلاء الجاحذين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب ممتلئ سماً » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أنني رثيت لحالة ! كان في نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — في هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياساً على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليعيها ، ورغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذي تبقى له ، في التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان في مقدور هذا الرجل ، بدلاً من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود ؟ فلعله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ،

أو لعله أرقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة عيد الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى أن أحدا موظفيه لم يجزئ ، أو لم يهتم بشكره ، ولعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب ، وأن هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، أن موظفيه كانوا أنانيين سيء الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صمويل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة ، ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسعى إليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ، فدلل بهذا على أنه جاهل بالطبيعة الإنسانية .

لو أنك أنقذت حياة رجل ، أترك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صمويل لايبتر » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، أنقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرى الكهريائى ، فكم من هؤلاء تظن قدّم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح عليه السلام ، عشرة من المفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحدا فقط ! . أما التسعة الباقون فقد أنصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثنى « تشارلى شواب » ، أنه أنقذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبت أن راح يحمل عليه ، ويكيل له السباب ألوانا ! .

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنجي أحد أقربائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفذ عنه غبار الموت بعد ذاك بزم ، لروجه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لأن كارنجي وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليوناً من الدولارات . وهب قريبه هذا مليوناً واحداً ! .

أن الطبيعة الإنسانية ما برحت في الطبيعة الإنسانية ، والأرجح أنها لن تغير أبد الآبدن . فلماذا لا نتقبلها على علاتها ؟ ولماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الإمبراطور الروماني « ماركوس أوريليوس » وهو الذي كتب في يومياته يقول : « سألتقى في هذا اليوم بأشخاص أنانيين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشني ، أو يثير حفيظتي ، فأنا لا أكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا تنحسر على ضياع الإمتنان ، وتفشي الجحود بين الناس ؟ أنه لأمر طبيعي أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقعنا الشكر وانتظرنا ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هي في غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة في نيويورك لاتفتأ تشكو من أن أحداً من أقاربها لا يهد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر ! فلو أنك زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهي تقص عليك ما قدمت لايتنى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالاً ، وأرسلت إحداهما إلى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكراً منهما لها وإمتناناً ؟ نعم ! تأتيان أحياناً ، مدفوعتين بالإحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فإن خالتهما لا تفتأ تغمرهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما باللام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء لايتنى أختها إلى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقياً ؟ نعم ! لقد قال الأطباء أن لها « قلباً عصيباً » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

أن ما تحتاج إليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها هذه الأشياء « شكرا » ولن تظهر هذه السيدة قط بالحب . ما دامت تطلبه ، وتنتظره ، وإنما تظهر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هى فى إغداقه دون أن تنتظر له استجابة ؟ .

أترأى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة . وقد رأيت أن هذه الطريقة تؤتى ثمارها فى محيط عائلتى نفسها ، فقد كان أبى وأمى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم أننا كنا فقراء ، غارقين دواما فى الديون إلى آذاننا ، إلا أننا كنا نرسل الهبات كل عام إلى أحد ملاجئ الأيتام فى « أيتوا » ، ولم يزر أبى ولا أمى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريجتهما — اللهم إلا من طريق المكاتبات — وبرغم ذلك فقد كان يكفى أبى وأمى سعادة أنهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحيثما كبرت ، وخرجت من بيت أبوى ، اعتدت أن أرسل إليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما قلما عملا بنصيحتى . فمتى ذهبت إليهما ليلة عيد الميلاد ، حدثنى كلاهما ، عن فحم الوقود ، وأصناف البقالة التى اشتراها وأهديها إلى رجل بائس فى البلدة يعمل كثيرا من الأولاد بقليل من المال ؟ .

كان أبى وأمى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها مئة ولا شكرانا .

وأحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من إسداء المعروف إلى الآخرين ولكنه يشعر بالخير حين يسدى إليه الآخرين معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم إذا أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير في الشكر أو إنتظاره ، ولنعط بقصد الإعطاء ذاته .

إن الآباء ما يرحوا على مر العصور يشلون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح — على لسان شكسبير — قائلا : « ليس أشد إيلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ إن الجحود فطرة ، مثله مثل الأعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبت إلا الرى والسقى فإذا لم نعود أبنائنا لإجزال الشكر للآخرين ، فكيف نتنظر منهم أن يشكرونا نحن ؟ .

وأحسب أن خالتي « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التى لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت أذكر ، منذ كنت طفلا ، أن خالتي فيولا كانت تدعو أمها إلى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حماتها ، وفى وسعى أن أغمض عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين إلى المدفأة فى بيت خالتي الريفى تتبادلان الحديث فى صفاء وانسجام ، وبديهي أنهما كانتا تسببان إزعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليها قط شيء من الإنزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم أن لها ستة أبناء هم أولى برعايتها وأهتمامها . والمهم فى الأمر أن خالتي لم تكن ترى فى صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

ترى أين تعيش خالتي فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه فى بيته . أن أبنائها يحبونها حبا جما ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! أبعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! إنما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء فى صباهم فى بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان أحاطوها بهما .

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : أن تعود أبنائنا الشكر . يقتضينا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « أن للجرار الصغيرة آذاناً طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا ، ولنطلقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، في المرة القادمة ، أن نقلل من صنيع أحد أبنائنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول : « أنظر إلى هذه الهدية التي أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمته بنفسها . أن هذه الهدية لم تكلفها شيئاً ! » فقد يبدو هذا القول تافهاً في نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمناً طويلاً تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . أليس هذا جميلاً منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، في غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك ، إليك القاعدة رقم (٣) :

- (أ) بدلاً من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته :
- ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .
- (ب) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست في توقع الشكر ، وإنما في البذل بقصد البذل ذاته .
- (ج) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى أن ندرهم نحن على هذه العادة .



## الفصل الخامس عشر

### هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد أبوت » من سنوات عدة — وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسورى — إذ لبث مديرا لبرامج محاضراتى أمدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم فى مدينة كانساس فأقلىنى بسيارته . وفى خلال الطريق إلى مزرعتى فى بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن أنساها ما حييت . قال :

فى ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير فى شارع « دوفرى » الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت فى خلال هذه التواني العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام . وكنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته فى مدينة وب .. وقد باءت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما إدخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك إلى الإستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجها إلى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يميننى على الذهاب إلى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، وأوشك الإيمان أن يفارقنى . إذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكليتهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض

الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام .. التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التي يجلس عليها ليعتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى في سبيله ، إلتقت عيناه بعيني فابتسم لي أبسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، إنه يوم جميل ، أليس كذلك ؟ وإذ وقفت متطلعا إلى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الغراء ! فإن لي ساقين ، وأستطيع أن أمشي ! ونجملت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « إذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا ، مرحا ، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى أن أتصف بهذه الصفات ولئى ساقان » . وكنت قد انتويت أن أقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى إذ ذاك وائتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى أن أقول للمشرفين على المصرف أنتنى ذاهب إلى كانساس » لأحاول الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم أنتنى ذاهب إلى كانساس » للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! . « والآن تطالعنى كل صباح فى المرآة هذه الكلمات التى ألصقتها بنفسى على صقال المرأة :

« كاد القلق يبددنى هباء  
لأن قديمى اقتفلتا حذاء  
إلى أن صادفت من يومين  
شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب

من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى أفدته من تلك التجربة ، أنه ما دام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغي لك أن تشكو من شئ بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن جندى جرح فى معركة « جوادل كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حنجرته استلزمت لإجراء سبع عمليات لنقل الدم إليه . وبينما كان الجندى راقدا على فراشه فى المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه الطبيب بإيجاب ، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأتكلم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « ألا ما أحقنى ! علام أقلق إذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — أيها القارئ — فى هذه اللحظة وتساءل نفسك : « علام أقلق ؟ » فرما استكشفت أن ما يثير قلقك أنه بكثير مما وقع لهذا الجندى .

إن تسعين فى المائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم . وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فإذا أردت أن تكون سعيدا ، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجاهل العشرة الباقية . أما إذا أردت أن تحيل حياتك إلى سعي فالأمر هين : ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى ! .

أنك لتجد هاتين الكلمتين « فكر وأشكر Thinkand Thank » محفورتين فى كثير من الكنائس الإنجليزية التى عاصرت عهد كرومويل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر وأشكر » ، فكر فيما وهبك الله . وأشكرك على ما وهبك .

كان « جوناثان سويت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الإنجليز إغراقا في التشائم ، حتى أنه كان يرتدى الحداد في أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « إن أفضل الأطباء في هذا العالم هم ثلاثة : الغذاء والسلام ، والإنشراح » . وفي وسعى أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوفيرة التي نملكها — الثروة التي تفوق في قيمتها الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .

أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكَم من الثمن ترى يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو أسرتك ؟ . أحسب ثروتك بندا بندا ، ثم أجمع هذه البنود وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذي جمعه آل روكفلر . وآل فورد . وآل مورجان مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فإننا كما قال فينا « شونهور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا » . وهذه هي آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه الآفة نفسها « جو بالمر » إلى حطام بشري ، وكادت تودى ببيته وأسرته .

قص على جون بالمر وهو من أهالي مدينة باترسون ، بولاية نيو جيرسي — قصته فقال . « عقب تسريحى من الجيش بقليل ، أنشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بمجد ، مواصلا الليل بالنهار . فسارت الأمور في مجراها الطبيعى .. إلى حين ! فقد وجدت ، بعد قليل ، أننى لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجائى .. وخشيت أن يبنى عملى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى أحالنى إلى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت — وما علمت ذلك في حينه ، وإنما علمته فيما بعد — أنى أكاد أفقد بيتى الذى تظله السعادة .

وفي ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى فى العمل ! « ألا تنجى من نفسك يا جون ؟ انك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله المهوم ؟ هب أنك اضطررت إلى اغلاق محلك زمنا .. فماذا يحدث ؟ إنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ، أن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناقم دائما . يا الله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر إلى . ان لى ذراعا واحدة ، ونصف وجهى قد غدا كتلة شواء ، ومع ذلك لا أشكو قط . إذا لم تكف عن نعمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عملك وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقائك كذلك ..

ولقد فعلت فى تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتنى أدرك كم أنا أحسن حالا من كثيرين غيرى ، فصممت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقي ، وأتوب إلى نفسى — وقد فعلت .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار ، قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلا من أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا فن كتابة القصة فى مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش فى مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . وإليك قصتها كما روتها لى :

« كنت أعيش فى دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة « أريزونا » ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجا فى الخطابة ، وأعطى درسا فى الموسيقى ، وإلى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل ..

وفى ذات يوم أصبت بداء القلب ، وقال لى الطبيب : « عليك أن تلازمى فراشك سنة كاملة » . وتولانى الفرع الشديد ، وتساءلت فى مرارة ، « لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت لى المرارة ، واجتاحتنى الثورة ، ولكنى لزمت الفراش ، كما نصيح لى الطبيب .. الى أن زارنى ذات يوم جار لى فنان يدعى « رودنف » ، وقال لى : « لا رهب أنك تظنين أن قضاء عام فى الفراش مأساة ما بعدها مأساة ! ولكنه فى الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكسبين فى خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بشئ » . وأملت نفسى سكونا وهدأت تلك العواصف الجاعحة فى صدرى ، وبدأت أحاول تنمية احساس جديد بقيم الأشياء . وفى ذات يوم ، سمعت معقبا فى الراديو يقول : « أن كل ما يديه المرء من تصرفات ليس إلا تعبيراً عن الأفكار التى تتحول فى وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عدة من قبل ، ولكنها فى تلك اللحظة ، رسخت فى أعماق نفسى ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكارى كلها تدور حول ما يعود على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء التى ينبغى أن أشكر الله سبحانه من أجلها .. كطفلى الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعى الصحيح ، وأصدقائى الأوفياء . وأحسست حينئذ بالإنشراح بفجر نفسى ، وتكاثر عدد زائرى ، لفرط ائتناسهم ببشاشتى ، حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل على الزوار إلا فرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وأنى لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد كانت أسعد سننى

حياتي ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التي اصطنعتها في تلك السنة : عادة إحصاء نعم الله عليّ . وانه ليخرجني أنني لم أتعلم كيف أعيش حقاً ، إلا حين خشيت أن أموت ! » .

منذ مائتي عام مضت قال الدكتور جونسون : « إن اعتيادك النظر إلى أجهل تجربة صادفتها ، ليساوي أكثر من ألف جنيه ا » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلاً متفائلاً ، كما قد نظن ، وإنما كان رجلاً عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاماً . وقد أورد « لوجان بسيومت سميث » ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه : « هناك شيخان ينبغي أن تهدف إليهما في هذه الحياة : أولاً أن نحصل على ما نريد ، وثانياً : أن تستمتع به . وأن أكثر بنى الإنسان حكمة ، هو الذي يسعه تحقيق الأمر الثاني ا » .

أتريدين يا سيدتي أن تعرفي كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملاً مبهجاً مثيراً ؟ إقرئي إذن ذلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر » <sup>(١)</sup> ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ، نصف قرن من الزمان ، وهي أقرب إلى أن تكون عمياء منها إلى أن تكون مبصرة ، وقد كتبت في مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ، وكانت عيني الواحدة ، إلى هذا ، مغشاه بالسحب الكثيفة ، فإذا أردت أن أقرأ كتاباً قرهته إلى عيني حتى ليوشك أن يلتصق بوجهي » . على أنها رفضت أن يشفق عليها إنسان .

وكانت في طفولتها تتوق إلى مشاركة الأطفال في لعبة « الحجلة » فكانت — إذا انصرف زملاؤها إلى منازلهم — تركع على الأرض وتلدن عينها من العلامات

المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت أن برعت في تلك اللعبة حتى برزت لداتها المبصرات . وكانت تمضي وقتها في البيت بمطالعة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعتين : درجة الليسانس في الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » في الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس في قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم أرتفعت فأصبحت أستاذة الصحافة والأدب في كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » في ولاية داكوتا الزنوبية ، وكانت إلى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الإذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم في عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد أجريت لها جراحة في مستشفى مايو الشهير ، ففضاعفت مقدرتها على الإبصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت أمامها آفاق جميلة مثيرة ، وأصبحت تبحر البهجة والسرور حتى في غسل الأطباق في مطبخ بيتها ، وفي ذلك تقول : « أننى أدأعب فقاقيع الصابون وأغسل الأطباق ، فأمد يدي إلى قاع الطبق لألتقط صغيرة فقاعة ، ثم أجمع الفقاقيع في قبضتي وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرى وتلتمع .. وقد أتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه الرماديين ، ليملائى السرور ويستخفى الطرب » .

ولقد غمرت فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الإبصار ، حتى أنها اختتمت كتابها بقولها : « يا إلهى أشكرك . أشكرك » .



أنها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقائيع الصابون ، وجناحي العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من أنفسنا ؟ ! أننا نعيش فى جنان مشرق ، بهية الصور ، مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر ! .

فإذا أردت أن تفهر القلق وتبدأ الحياة ، فإليك القاعدة رقم (٤) :

أحصى نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .

\* \* \*

## الفصل السادس عشر

### أنت نسيج وحدك

« أرسلت إلى مسز أديث « أولرد » من مدينة « مونت أيرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت في طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الحجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر أننى أكثر بدانة مما أنا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستقبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيائى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفة عن المجتمعات ، منطوية على نفسى لا أكاد أميل إلى شئ من أسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت إلى المدرسة أول مرة ، لم أجرؤ على مشاركة لداى نشاطهن الإجتماعى أو الرياضى ، فقد كنت أظن لفرط حيائى وانطوائى ، أننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . ولكن حالى لم يختلف وكان أقارب زوجى ، قوما يميزهم الإلتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا أن يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، إذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غلوت ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت أعلم أننى أنخفت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو أن يعلم زوجى بهذا الإخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحلة مبتهجة . حين أكون معه فى مجتمع عام ، وكان إحساسى بأننى أتكلف الإبتهاج يزيد فى تعاستى وشقاى ،

فما لبث الأمر أن تفاقم ، ولم أعد أرى خيرا في إطالة أيامى على قيد الحياة ، وبدأت أفكر في الانتحار .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التبعة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استعطرت مسر أولرد في رسالتها تقول : « ثم غيّرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حماى تتكلم يوما عن أبنائها وكيف درجت في تنشئتهم ، فقالت في معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق أبنائى على سجيّتهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » .. أن ينطلقوا على سجيّتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحّت إلى هذه العبارة على الفور ، أننى درجت على التطبع بطباع لا تلامنى ولا ألأئمها .

« ولقد تغيرت حياتى في يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق على سجيّتى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، وأتلمس نواحى القوة ، ونواحى الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المترنمة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت أخير من ألوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحت أسعى لإكتساب أصدقاء جدد ، وانضمت إلى جمعية نسائية ، صغيرة في مبدأ الأمر ، فكان الخوف يملأنى كلما أضطرت إلى إلقاء كلمة . ولكنى على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى أبنائى بقولى : « مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيّتكم » .

\*\*\*

ومشكلة « إرادة الإنطلاق على السجية » - كما يقول الدكتور جيمس جورودون جيلكى - « قديمة قدم التاريخ وأن القدرة على تنفيذ هذه

الإرادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية والعقلية ، والعقد النفسية .  
 كتب « انجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلآفا من الفصول والمقالات ،  
 فى تربية الأطفال ، وقد أثر عنه قوله : « ليس أتعس من الشخص الذى يتوق إلى  
 أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤمله له كيانه الجسمانى ، والعقلى » . وأنتك  
 لتجد هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى  
 هيوليود على الخصوص ، وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير ، أنه  
 يلاقى أكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين الإنطلاق على سجاياهم ، فمعظم  
 هؤلاء ييغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبيل »  
 من الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » إلى إقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله :  
 « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين فى التمثيل ، أنه يريد شيئا جديدا » ،  
 ثم أردف « سام وود » حديثه لى بقوله : « لقد علمتنى التجارب أنه لا خير فى قوم  
 يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بويتتون » مدير المستخدمين فى شركة « سوكونى  
 فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب العمل فى شركته - وهو أفضل  
 من يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف  
 كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل <sup>(١)</sup> » - وقد أجابنى بقوله : « أن  
 أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هى أنهم لا ينطلقون على سجاياهم ، فبدلا من  
 أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونونه  
 الجواب الذى تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالتاس يعرفون الشخص  
 الذى يدعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوييس » هذا الدرس ، ولكن بعد تعب . كانت هذه الفتاة تتوق إلى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن منظرها كان يقف دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لها فم واسع ، وأسنان نائمة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة الأولى أن تغنى فى أحد المتدييات الليلية فى نيوجرمى ، نوتحت أن تطبق شفيتها العليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاققت بها الحيبة . وتصادف أن كان أحد المخرجين السينائيين فى ذلك المتدى ، ولمس فى صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية ، فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماما ما يدور بخلدك . أنت تهدين أن تخفى منظر أسنانك أليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة ، ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخلجك ؟ أهى جريمة أن تكون أسنانك نائمة ؟ لا تحاولى أن تخفى أسنانك ! أفتحى فمك عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فإن أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث شهرتك » .

وقد أتبع « جاس ديلى » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم إلا فى أرضاء مستمعها ، فأصبحت تفتح فاهها ، وتغنى بمزج شديدها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الإذاعة والسينما ، وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

\*\*\*

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف أحياء ! . فأننا لا نستخدم إلا جانبنا يسيرا من « مواردنا » الجسمانية والذهنية أو بمعنى آخر ، أن الفرد منا يعيش فى حدود ضيقة يصنعها داخل حدوده الحقيقية . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه عادة لا يفتن لها ، أو يخفق فى استخدامها » .

إنك شيء فريد في هذا العالم ، أنك نسيج وحدك . فلا الأرض منذ خلقت  
 رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هي في العصور المقبلة سوف ترى شخصا  
 يشبهك تمام الشبه . وبنيتك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة  
 وعشرين زوجا من الكروموزومات <sup>(١)</sup> ساهم فيها بالنصف كل من والديك . وقد  
 تضافرت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريثك الصفات التي تتميز بها .  
 ويقول « أمران شينفيلد » في كتابه « أنت والوراثة » <sup>(٢)</sup> : « أن كل « كروموزوم »  
 يحمل « جينات » <sup>(٣)</sup> تعد بالمئات ، لكن واجدا من هذه الجينات ، في بعض  
 الأحيان يسعه أن يغير حياة المرء تغيرا شاملا » نعم . فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير  
 الرهبة ، وتستدعي الإعجاب .

وحتى بعد التقاء أبويك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فإن احتمال خروجك  
 أنثى بالذات إلى حمز الوجود كنسبة ١ إلى ٣٠٠.٠٠٠ بليون أى بمعنى آخر لو  
 أن لك ٣٠٠.٠٠٠ بليون أخ وأخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك !

\*\*\*

(١) الكروموزومات Chromosomes أجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل ،  
 توجد في نواة كل خلية من خلايا الحيوان المئوى ، في الرجل ، والبويضة ، في الأنثى ،  
 وعددها في كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، إلا أنها تختزل إلى النصف في حالة تكوين الخلايا  
 التناسلية ، والحكمة في هذا هي المحافظة على عددها في النوع الإنساني ، ويساهم بتصلفها  
 « أى ١٢ زوجا » الذكر ونصفها الآخر الأنثى .

(٢) Amran Shienfied : « You and Heredity »

(٣) الجينات Genes هي عوامل الوراثة ، التي تحملها الكروموزومات . ولكل  
 صفة يتصف بها الفرد واحد على الأقل من هذه الجينات فلون العين مثلا ، يسببه « جين »  
 خاص ، وكذلك في سائر سمات الإنسان .

وفى وسعى أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك ، وانفرادك بصفاتك عن  
ثقة وخبرة ، فقد علمتني التجارب المروية ، هذا الدرس لقاء ثمن فادح وأضرب لك  
مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع « ميسورى » إلى نيويورك ، التحقت  
بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . إذ كنت أطمع في أن أصبح ممثلا . وراودتنى  
فكرة حسبتها تدنينى من النجاح في أمد قصير ، وقد عجبت إذ ذاك كيف لم  
يفطن آلاف الناس الطموحين ، إلى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى :  
على أن أدرس كيف توصل نوابغ الفنانين — في ذلك العهد — أمثال « جون  
درو » و « والتر هامدن » ، و « أوتيس سينر » إلى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت  
المميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على أن أجمع في شخصى تلك المميزات  
جميعا ! ياللسخف ! لقد ضيعت سنين من عمرى في محاولة التشبه بغيرى من  
الناس ، قبل أن يخطر لى ببال أن من المحال أن « أكون » شخصا غير نفسى ! .  
وكان من المتوقع تعلمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل .  
فقد كابدت مرة أخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة إذ شرعت في تأليف كتاب خلته  
أحسن ما أخرج للناس في موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ،  
وكنيت أستهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفلة » التى استهدفتها في  
تعليم التمثيل ! فقد أردت أن « أستعير » أفكار غيرى من المؤلفين و أجمعها كلها  
في مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تبحث في  
موضوع الخطابة ، ورحت أعالج ادماج أفكار المؤلفين في مسودات كتابى .  
ولكنى مالبثت أن أدركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيما أثيرته من صحائف  
الكتاب أفكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف أى رجل أعمال عن  
المضى في القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت  
من جديد ، وفى تلك المرة قلت لنفسى : « ينبغي لك أن تكون « ديل كارنيجى »  
بما انطوى من نقائص ، وما يحده . وهكذا شعرت عن ساعدى ، وفعلت ما

كان ينبغي أن أفعله منذ البداية : وضعت كتابا في الخطابة العامة ، مستمدا من تجارى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

\*\*\*

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بـ « جيرشوين » كان الأول علما مشهورا من أعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحنا ناشعا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون رهاالا فى الأسبوع ، وقد لس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك ألا تقبل ! فإنك إن قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخر ، أما إذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه .

ف عندما بدأ « شارلى شابلن » الإشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم « شارل » بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن « شارل » لم يصبح ممثلا ذا شأن إلا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه إلا حين أخذ يمثل الأدوار التى تصلح له ويصلح لها



أنت نسيج وحدك في هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على  
الإستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات . قال إيمرسون : « سوف  
ينتهى كل امرئ إلى وقت يدرك فيه أن الجسد جهل ، وأن التشبه انتحار ، وأنه  
ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علاقتها ، ويرضى بها كما قسّمها الله له .. ويعلم أن  
الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تنبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد  
الأرض التي تنبت الشعير ، وأن القوة التي أودعها فيه فريدة في نوعها ، فلا أحد  
غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة » .  
واذن ، فلكى تتخذ إتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ،  
إليك القاعدة رقم (٥) :  
إعرف نفسك وكن كما خلقتك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

## الفصل السابع عشر

### إصنع من الليمونة المملحة شراباً حلواً

أثناء إشتغالي بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوماً لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائماً أن أتبع نصيحة أسداها لي صديقي « جوليوس روزنوالد » ، إذ قال لي : « حين تجد لديك ليمونة ، إصنع منها شراباً حلواً » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس : إذا وهبته المقادير ليمونة مالحة ، تقاعس وتحاذل ، وقال : « لقد قضى عليّ بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والأقدار ويرثى لنفسه .

قال العالم النفساني « ألفرد أدلر » ، بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « أن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب » وإليك مثلاً على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : « في خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته إلى مقره الجديد ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء ، خلفني وحيدة نهياً للضييق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره . فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الإنجليزية . وكان الطعام الذي أطعمه ، والهواء الذي أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ من الشقاء مبلغاً كبيراً حتى أنني كتبت لوالدي خطاباً قلت لهما فيه : أنني عقدت

العزم على ترك زوجي والعودة إليهما . ورد أبى على خطاىي هذا بسطرين فقط — سطين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما غيرا مجرى حياتي تماما . وهذان السطران هما : « من خلف قضبان سجن ، تطلع إلى الأفق إثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق ، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء ! » .. وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ، فخرجت من نفسي ، وعولت على أن أتطلع إلى « نجوم السماء » . وما هي إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالي تلك المنطقة ، وبادلوني هُـم ودا بود ، فما أكاد أهدى أعجائى بشيء من منسوجاتهم ، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إليّ . ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس في جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغي بالتقاط الأصداف من الرمال التي كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذي أحدث في نفسي هذا التغير ؟ أن صحراء « موجيف » لم تتغير . كما لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى أنا التي تغيرت ، أو تغير إتجاهي الذهني ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتي . بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتني إلى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لأمعة » <sup>(١)</sup> وكنت أعنى بها تلك القضبان التي تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء ! .

ألا إنك يا « ثلما » لم تكتشفي إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قبل مولد المسيح بمئسمة عام ، حين قالوا : « أفض الأشياء أصعبها متالا » وأعاد « هاري إيرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة في

السرور ، وإنما هي في الظفر « نعم ! الظفر الذى نجسه حين تثرأ أعمالنا .. حين نحيل الليمون المالح إلى شراب .. حلو .

زرت مرة مزارعا سعيذا فى فلوريدا ، وفى وسعه أن يحيل ليمونة ، لا ماحلة فحسب ، بل « مسمومة » أيضا ، إلى شراب سائح . فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجذبة قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقتات بها الحيات السامة التى ألقاها منتشرة فى أرضه . .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب إلى موجب » . فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عملة نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياتها ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياتها بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحفائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها إلى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العالم .

\*\*\*

لقد أرتحلت شمالا وجنوبا ، شرقا وغربا فى أنحاء أمريكا ، فصادفت كثيرا من النساء والرجال فى وسعهم أن يحيلوا « السالب » إلى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو » هذه المقدرة بقولة : « ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فإن أى أبله يسعه أن يفعل هذا ولكن الشئ المهم حقاً فى الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه في حادث قطار ، ولكنني أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسعه مع ذلك ، أن يحيل السالب إلى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفه في مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما أن خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا ميتور الساقين ، ولكنه مشرق الوجه : ضاحك الثغر ، ~~يقف~~ في ركن المصعد ، على كرسي ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألتني الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض إشراقا : « آسف يا سيدى لإزعاجك » . فلما غادرت المصعد إلى غرفتي لم أستطع أن أفكر في شيء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم قصدت إليه ، وطلبت إليه أن يروي لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال :

« في أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم منها في حديثي عمداً تتساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا » . وحلت هذه الجذوع فوق سيارتي ، واتجهت إلى دارى . وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، في نفس اللحظة التى كنت انثنى فيها إلى منعطف جانبي ، فتمزعت العجلات في الجذوع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تندرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبت من جراء هذا الحادث بوضوح في سلسلتى الفقرية ، وشلل في ساقى ، الأمر الذى استدعى بترهما . كنت في الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أسأله بأية شجاعة واجهه هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة في ذلك الوقت ، فقد ثار في وجه القدر ، وراح يغلى كالرجل الذى يوشك على الانفجار ، ولكنه بمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه إلا إزعاجا

في الشقاء . قال : « وأدركت أخيراً أن الناس كانوا رحماء بي ، حانين عليّ ، فوجدت أن أقل ما ينبغي لي حيالهم هو أن أكون رحيماً بهم ، حانياً عليهم » .

ثم سأله هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة فأجاب على الفور : « كلا ! فإني سعيد بحدوثها » . ثم روى لي أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيغ الأدب الرائع ، وقد طالع في أربعة عشر عاماً نحواً من ألف وأربعمائة كتاب ، فتحت له هذه الكتب آفاقاً جديدة ، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلاً عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحاً وممتعة بعد أن كان يجد فيها سأمًا وملالاً . وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لي ، أنه وجد أمامه متسعاً من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعنى للمرة الأولى في حياتي أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعوراً صحيحاً بقيم الأشياء ، وقد وجدت أن الأشياء التي كنت أضفي عليها كثيراً من الأهمية ، وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها في الحقيقة الأهمية التي علقتها عليها » .

وكنتييجة لإعتياده المطالعة اتجه ميله إلى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقي الخطب من مقعده ذى العجلات .. واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال قعيد كرسيه ذى العجلات — منصب وزير الخارجية في ولاية جورجيا .

\*\*\*

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاماً الأخيرة بتعليم اليافعين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصاً فادحاً . وأنا أعلم أن هذا ليس إلّا وهماً . فقد عرفت آلافاً من الرجال

الناجحين لم تعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أقص دائما على طلبتي قصة رجل ناجح عرفته ، لم يم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة ، فقد نشأ في فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتسب أصدقاؤه لنفقات كفته ودفعه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه في مصنع لإنتاج المظلات ، فكانت تقضى في العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود إلى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل حتى الساعة الحادية عشر ليلا .

وحدث أن اشترك في رواية تمثيلية نظمها نادٍ للغلمان فوجد في التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة والإلقاء ، وجرته دراسته للخطابة إلى معترك الحياة السياسية .

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الإستعداد لتحمل هذه المسؤولية . بل لقد صرح أنه لم يكن يدرى من أمور المجلس التشريعي شيئا .. كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه إن فهم منها شيئا فكما يفهم شيئا مكتوبا بالهيريوغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضوا في لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض إحدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضوا في لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ، ولقد صارحنى بأنه كاد أن يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي ، لولا أنه كان يخجل من الإفضاء لأمه بنياً اخفاقه ! وفي غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة في اليوم وأن يحيل « ليمونة » جهله إلى « ليمونادة » سائغة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يتحول من سياسى

محدودة شهرته بحدود ولايته ، إلى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « أقرب المواطنين إلى قلوب أهالى نيويورك » .. ذلك هو « آل سميث » .

وما أنقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى إحتله لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظا لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرهاسة الولايات المتحدة ! وقد منحته ست جامعات ، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال أن شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » إلى موجب « ! » .

وكلما ازددت تعمقا فى دراسة الأعمال العظيمة التى ألجزها بعض مشاهير الناس ، ازددت إيمانا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حفز أصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل أن الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى .. وأن بهتوف لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم . ولأرجح أن « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيا معذبا فى زواجه ، حتى أنه فكر فى الإنتحار ، لما لحن سمفونيته العظيمة .. ولو لم يكن « دستوفسكى » ، وتولستوى ، معذنين فى حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غير نظرة الناس إلى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم أكن مريضا طريق الفراش ، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .



وفي اليوم الذى ولد فيه داروين فى إنجلترا ، ولد طفل آخر فى كوخ حقير قائم على غابات « كنتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه . ذلك هو « أبراهام لنكولن » . فلو أنه نشأ فى أسرة أرستقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد فى حياته الزوجية ، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية الأمريكية — ولا قصيدته الأخاذة التى ألقاها حين أعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ومطلعها :

« بقلب لا يحمل شرا لانسان ، مفعم بالحب للجميع .. الخ » .

قال « هارى إيمرسون فوزديك » فى كتابه « القدرة على الإنجاز <sup>(١)</sup> » : « من أين أتينا الفكرة القائلة أن الحياة الرغدة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم ؟ أن الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم ، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ، ولو ناموا على الحرير وتقلبوا فى الدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادتهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التى تتميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسئولية على أكتافهم . ولم ينزلوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصابنا اليأس ، فأفقدنا كل أمل فى إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ — السبب الأول : أننا قد ننجح فى محاولتنا .

٢ — والسبب الثانى : أنه على فرض إخفاقنا ، فإن المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب ستحفزنا على التطلع للأمام بدلا من

---

(١) Harry Emerson Fosdick « The Power to See it Through »

الإلتفات إلى الوراء ، وستحل الأفكار الإنشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة ،  
وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الإنشغال بالعمل ، فلا يغدو أماننا متسع  
من الوقت للتحسر على الماضي الذى ولى وانتهى .

\* \* \*

بينما كان عازف الكمان العالمى « أول بول » Ce Bull يقيم إحدى حفلاته  
الموسيقية فى باريس ، إنقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف  
البارع إلا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن نخوض معركة الحياة . لا تهتم لقطع الوتر بل واصل العزف  
على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدى لحفرت هذه الكلمات التى قالها « وليم بوليثر » على  
لوحات من البرونز وأودعت فى كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى أب له يسعه أن  
يفعل هذا ، ولكن الشئ المهم حقا هو أن تحيل خسائرها إلى مكاسب ، فهذا  
أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكى إتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ، إتبع القاعدة رقم ٦ :  
عندما تلقى المقادير بين يديك لمونة ملحة ، حاول أن تصنع منها شرابا  
سائفا حلوا .

\* \* \*

## الفصل الثامن عشر

### كيف تبرأ من « السوداء » (١) في أسبوعين

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حُكَّام . هم « أيدي ريكيكر » رئيس « شركة أمسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه ، ف . كالتنبرون » المعقب السياسي بمحطات الإذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس إحداها الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى أن الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسّمنا الجائزة بالتساوي بين صاحبي القصتين ، وإليك إحدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن في رقم ١٠٦٧ الشارع التجاري ، مدينة سير نجفيلد ، بولاية ميسوري .

« كان آخر عهدي بأمي وأنا في التاسعة من عمري ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما في صحبة شقيقتي الصغين ، إلى غير عودة . ولقى أُنّى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى في بلدة صغيرة ، وأنتهز الشريك فرصة غياب أُنّى عن البلدة في رحلة

---

(١) « السوداء » أو « الملائغوليا » Melanehoy مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض ، فتتملكه الأفكار السوداء ويستولى عليه اليأس ، وترسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد .

متعلقة بالعمل فباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينيئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هروله فى الطريق وقد أذهله النبا ، لقى حتفه فى حادث سيارة . وكفلت عماتى — على إملاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتى ، اما أنا وشقيقى الأصغر ، فلم يكفلنا أحد ، بل تركنا لرحمة أهل البلدة ، وكنت فيما مضى أرتعد فرقا من أن أصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدت لا يتيما وحسب ، بل مشردا أيضا ؟ ! وأشفقت على وأخى أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا ، فكلفت أحدهما أخى ، وكلفتى الأخرى ، وما لبثت الأقدار ، بعد أن اتخذت مقامى بين أفراد الأسرة ، أن تنكرت لمائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناءت هذه الأسرة الرقيقة الحال بنفقات ابوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعائى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهما التى تبعد أحد عشر ميلا عن البلدة وكان « مستر لوفتين » عجوزا فى السبعين ، أكرمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعائى إليه حال وصولى إلى منزله ، وقال لى أن فى وسمى أن أقيم فى منزله ، وأشاطره وزوجته العيش ما دمت لا أكذب ، و لا أسرق ، ولا أعصى له أمرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم أجد عنها قط . وأرسلنى مستر لوفتين إلى مدرسة القرية ، فلم يمض أسبوع على ذهابى إليها حتى وجدنى ماكثا فى البيت ، وأنا أبكى وأنتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له أن تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، وأنتى أكبح غضبى ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بمجهود جهيد . فطُيَب « مستر لوفتين » خاطرى وأزجى إلى نصيحة ذهبت بكل ما كنت أعانيه من شقاء ، بل أحالت أُنعدائى إلى أصدقاء أوفياء . قال لى : « أتدرى يا « رالف » أن زملايك سوف يكفون عن السخرية منك ، والجزء بك إن أنت أبديت بهم اهتماما ، وعملت على

مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحت أساعد زملائي على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الإنشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين ، ولخصت كتباً فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائي وأنفقت ليالى ساهرا ، لأساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع ثالث زوجته إلى غير عودة ، فطلوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتى فقدن من يعولن ، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابى إلى المدرسة وبعد إياى منها ، فأحتطب لهن ، وأحلب لهن الأبقار ، وأسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وزدهتنى . فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما ، وأصبحت صديقا فيا لكل إنسان فى محيطنا . وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوى حين سرحتنى « البحرية » فى أعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى فى اليوم الأول لوصولى أكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل الزيارة أكثر من ثمانين ميلا ! إننى لن أنسى ما حييت هذا الدرس ، ولن أنسى قط أننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، وإسداء العون لهم استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوفى ثقة ، وبقلقى أمانا واطمئنانا .

مرحى ، مرحى .. لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء ، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

\*\*\*

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل » بولاية « واشنطن » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة . ورغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيوارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق أننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته ، مستمتعا بحياته » ، فكيف ياترى وسع هذا المريض

الطريح الفراش أن يستمتع بحياته ؟ أترأه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ، والثورة ؟ أم استمتع بها بالثناء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله بالإهتمام به ؟ كلا ، بل بانخاذه في الحياة شعارا : « أنا في الخدمة » ( Ich Diem ) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ، بل أنه في الواقع نظم « جمعية » أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المقعدين » تنتظم آلافا من المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، أن يدبج الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل أسباب التسمية والترفية إلى معات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا عما كان يتيح لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو وغيرها .

فما هو الفرق الأكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من المرضى ، فضلا عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان « الدكتور لوب » يحس بين جوانحه بالشفقة والحب .. لا لنفسه بل لغيره من المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن يرجو لنفسه شيئا .

واليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو « ألفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء ( الملائخوليا ) : « فى وسعكم ، أن تبرؤا من مرضكم فى أسبوعين إذا جرتهم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب التصديق ولهذا أستطرد فأقتبس شيئا ما أورده الفرد أدلر فى كتابه الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » <sup>(١)</sup> يقول أدلر : « لا يخرج مريضى السوداء فى الحقيقة عن أى نقمة

وتقريع موجهان الى الغير ، وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النعمة وهذا التقريع الى نفسه ، استدرازا لعطف الناس واجتلابا لاهتمامهم . وكثيرا ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله : « أذكر أنني في طفولتي كنت أرغب في الاستلقاء على الأريكة ، ولكنني وجدت أنني مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائي ونحيبي » .. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل أنفسهم ، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعداء التي يتحلونها للإقدام على الانتحار . وطريقتي الخاصة في تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح اقترحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئا لارتغبون في عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية في البساطة ولكنه في الواقع يمس متاعهم في صميمها ، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل مايريد هو ، فلن يلوم أحدا غيو ، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد ! .

« وقد يحدث أن يجيئني المريض ، إذا طلبت اليه أن يفعل مايريد بقوله : ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكنني أكون مستعدا لهذه الإجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل مالا تريده » وأحيانا يقول لي المريض ، إذا سألته ماذا يريد : « أريد أن أمكث طوال الوقت في فراشي لا أبرحه » واعلم أنني إن أقررت على هذه الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته في السيطرة ، وإن أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم علي حربا عوانا ، ولذلك أقوه دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « أنك تستطيع أن تبرأ في خلال أسبوعين إذا جريت هذه الوصفة : حاول أن ترفه في كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن قائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتي » وهو في الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر في الأمر ثم لا يفكر . وقد أقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذي تستغرقه في استجلاب النوم في التفكير في إسعاد

شخص ، وبهذا تتقدم سريرا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه في اليوم التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحه عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن أفكر فى شئ من هذا ، فإننى شديد القلق » فأقول له : « لا تكف عن القلق ، ولكن فكّر بين الفينة والفينة فى إسعاد شخص » وقد يسألنى أحدهم : « لماذا أسعد الآخرين ؟ إن الآخرين لا يحاولون إسعادى ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك .

وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا إسعادك » وأنا أبتغى من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى اندمج المريض فى جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساندنهم ، فقد برئ ، وعندى أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعالا فى الحب والزواج .

\*\*\*

على أن « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى أسبوعين لكى تبعد عن نفسها الملائغوليا عن طريق إسعاد الآخرين ، بل أنها لم تحتاج إلا ليوم واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى : « منذ خمسة أعوام ، انتابنى احساس عنيف بالتعاسة والشقاء ، فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ، وتزايدت تعاستى عندما اقتربت أجازة عيد الميلاد ، فلم أكن قد قضيت من قبل أجازة عيد ميلاد وحيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم أكن أستشعر للعيد بهجة ، وخلت أننى سأكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .



« وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة الهم ، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبي بالمدرسة ، ورحت أضرب في الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملاً أن أوفق في إقصاء شيء من تعاستي . وكان الشارع يغص بالجماهير الفرحة المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التي أعادت الى ذهني ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود إلى مسكني وأخلو فيه لنفسى ، وأحاطت بي الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أمتلك دموعي التي راحت تغمر عيني ، وتفيض على وجنتي وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت أنني وزوجي طالما استهوانا ركوب « الأتوبيس » دون أن نعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول « أتوبيس » صادفني ، فلما عبر بي نهر « المهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هي نهاية المطاف ياسيدي » ولم أعرف حتى اسم البلدة التي انتهت إليها ، ولكنني ألفتها آمنة هادئة : وبينما أنا انتظر قدوم « الأتوبيس » التالى ليعود بي الى بيتي ، خطر لى أن أتجول بعض الوقت في شوارع البلدة . ومررت في طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبثة منها ، فدلقت إليها . وألفتها عامرة بالناس ، فاتخذت مكانى في الصف الأخير دون أن يلحقنى أحد . وكانت الأنواء الملونة المنبثة من شجرة عيد الميلاد تبقى وتلمع كالنجوم السابحة في سنا القمر . وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الحاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الإفطار — على بث الإعياء فى أوصالى : وغلبنى النعاس ، فمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامى طفلاً وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهى تشير إلى : « أترى بابا نويل ، أهو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولكنى طمّنت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثياباً رثة

فسألتها عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان » ! والحق أنني خجلت  
ساعتئذ لما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت يديهما ، فاشترت لهما بعض الحلوى  
والهدايا .. ولشد ما دهشت اذ وجدت أن احسامى بالوحدة والشقاء قد تبخر .  
لقد وهبني هذان اليتيمان السعادة التي فقدتها منذ أشهر ، ولم يسعنى إلا أن أحمده  
الله على أن رعى طفولتى ، وأعاد على أعياد الميلاد فى صباى ، فى حى والدين  
شغوفين رحيمين ! لقد أسدى إلى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم أكثر ما أسديته  
لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السعادة أخذ وعطاء ، فاذا أعطينا السعادة  
أعطيناها .

\*\*\*

وإلى ليسعنى أن املاً كتابا كاملا بقبصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا  
الصحة ، والسعادة ، والإطمئنان ، ولأضرب لك مثلا « مارجرت تايلر بيتس »  
إحدى شهيرات النساء فى أمريكا .

و « مسز بيتس » كاتبة روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل  
فى روعتها تلك القصة الحقيقة التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على  
« بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت  
تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة  
يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغرى ، وحتى  
فى أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفها .  
قالت لى « مسز بيتس » أنها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة  
لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بير هاربور » ! ولندعها تروى القصة  
بنفسها :

« عندما وقعت الإغارة على « بيرل هاربور » . استحال الأمر فى بلدتنا إلى  
فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت إحدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى

فألقنتني قوة الانفجار من فراشي ! وأسرعت سيارات الجيش تخرج من « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن في بيتي آلة تليفون ، فاتفقوا معي على أن أجعل من بيتي ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعوني على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا إلي أن أطلع عائلتهم على أماكن إقامتهم . ولم ألبث أن علمت أن زوجي « الكوماندنر روبرت رالى بيتس » سليم معافى فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللاتي لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحلت أواشي أولئك اللواتي فقدن أزواجهن . وكنت كثيرات . فقد جاء في التقارير الرسمية عن هذه الإغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا في البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا علوا مفقودين ! وكنت في مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التي انتهالت علي وأنا مستلقية في فراشي ، ثم رحلت أجيب عنها وأنا جالسة في الفراش ، وأخيرا زحمتي العمل ، وطمعني التأثير حتى أنني نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشي . ومن يومئذ لم أعد إلى الفراش قط إلا في موعد النوم كغيري من الأصحاء ! .. أنني أدرك الآن أنه لو لم يهاجم اليابانيون « بيل هاربور » لكان من الأرجح أن أمضي ما تبقى من عمري طريحة الفراش .. ولقد كنت وأنا في فراشي ، أنعم بالراحة طبعاً ، وألقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنني أدرك اليوم أنني لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتي على الإهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيل هاربور » من أشد المآسي فجيعة في تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد أمدتني بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالي بنفسى إلى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر في نفسى أو حتى لأهتم بها . . .

إن ثلث أولئك الذين يهرعون إلى عيادات الأطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا بأنفسهم لو حولوا إنشغالهم بأنفسهم إلى الانشغال بالآخرين . أترانى أتيت بهذه الفكرة من جمعة ذكرياتي ؟ بل إنها أشبه بما يقوله العالم النفساني « كارل يولج » :

« إن ثلث عدد مرضى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة محددة بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من الهجة والمتعة » .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا إن هذه القصص لا تمسنى في قليل أو كثير ، فلو أننى التقيت ببيتيمتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أننى كنت في « بيل هاربور » يوم الإغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كأى يوم سواه ، ولا شئ فيها يمكن أن يسلك في باب المآسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وأخذ يهدم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال في موضعه ، وإليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فأنتك على التحقيق تقابل « ناسا » كل يوم فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البهد مثلا ، أنه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا إليك برهيك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ، ليشرع بالسرور والزهر ؟ وهل سألته إن كانت قدماه قد كلتا من السعى ، أو أن الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبي البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون تثقل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وتروادهم الأحلام والآمال ، وهم بلاشك ، يتحرقون لهفة إلى أن يشاركهم الناس حمل

همومهم ويشاطرونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبدت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيننجيل » ولا أن تغدو مصلحا إجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. إبدأ بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدوة السعادة والرضا واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمى هذا الضرب من معاونة الناس « الأنانية المستنيرة » وقد قال « زورد ستار » : « إن معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س .. لنك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « إن السعادة لا تتأتى إلا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . وأعلم أن الإنشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء جدد والإستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

أننى لا أذهب قط إلى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت بقال ، دون أن أقول شيئا سارا لكل من ألقاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا فى آلة تدور ! وأحيانا أجمال الفتاة التى تبغى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى تنسيق شعرها . وفى أحيان أخرى أسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكى من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكى « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء

اشتغاله ، وأعاونته على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تحفق بالسرور . أذكر أنني في ذات يوم كان شديد القبط ، دلفت إلى مركبة الطعام في أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء .. وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة .. ورأيت أن توزع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاءني الخادم ليتلقى طلباتي ، قلت له : « لاشك أن الطهارة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر ولفحة النار في المواعد . وبدأ الخادم يسب ويلعن ، حتى لاح لي كأنني أثرت غضبه ، وأخيرا هتف : « يا إلهي » لقد ظللت خادما في هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ، ورأيت فيها الركاب يأتون إلى هنا فيشكون من رداءة الطعام ، ومن تواني الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكنني لم أر من سبقك إلى إظهار عطفه على الطهارة المساكين ، الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار في المواعد . أسأل الله يا سيدي أن يكثر من أمثالك » نعم لقد دهش الخادم لأني نظرت إلى الطهارة على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة في منظمة السكك الحديدية . أن ما يبتغيه الإنسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا . وأنا إذ ألقى في الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى إعجابي بجمال الكلب ، فإذا جاوزت الرجل وأدرت نظري إليه خلسة رأيته يربت بخنو على ظهر كلبه ، أو يقبله ، فأنتني حين أمتدح الكلب إنما أمتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه في الإختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا في إنجلترا . راعيا ، فأبدت إعجابي بالكلب الذي أتخذة لحراسة ماشيته ، وسألته أن يقص على كيف درب كلبه على الحراسة . فلما انصرفت ، أرسلت نظري خلسة إلى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعبه ويربت على ظهره ، لقد وسعني يومئذ أن أدخل السرور على الراعي ، وعلى الكلب ، وعلى نفسي ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على الناس ذات العيى وذات الشمال ، يمكن أن يتتابه القلقى ، أو يحتاج يوما إلى معونة تقدم إليه من شخص تافه مثلى ؟ كلا على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

إذا كنت أياها القارئ ، من الجنس الحشن . فأرح نفسك من قراءة القصة التالية ، أنها لا تمك فى شئ ، فهى قصة فتاة شقية ألجأت عددا كبيرا من الرجال إلى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد أمضيت ليلة فى ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لإلقاء محاضرة فى البلدة التى تعيش فيها ، وفى الصباح التالى حملتنى بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد إلى نيويورك .. وفى خلال تلك الرحلة اتصل بيئنا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لى : أود يا مستر كارنيجى أن أفضى إليك بشئ لم أفض به إلى سواك ، حتى ولا لزوجى ( أعود فأحذر الجنس الحشن من القراءة ، لأن هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدررون ! ) لقد حدثتنى بأنها نشأت فى عائلة فى فيلادلفيا آفتها الكبرى هى الفقر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هى الفقر الذى يغم علينا . فما كان يسعنى أن أرفه عن نفسى ، كما تفعل لداق فى البيعة التى أعيش فيها . ولم تكن ثيابى قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تساير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت على الذلة ، وقلكنى الحجل ، حتى أننى كنت أدع دموعى تسيل ، كلما أويت إلى فراشى . وأخيرا ، وفى غمرة يأسى خطر لى أن أدأب على سؤال أى شخص تضمينى وإياه مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته فى المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وإنما أردت أن أحول بينه وبين التفرس فى ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شئ عجيب : فإننى لطول ما استمعت إلى أقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الإهتمام بما يقولون ، فكنت استغرق فى الإستماع إليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسى ، ثيابى ومدى

تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى أننى « مستمتعة طيبة » ، أشجع محدثى على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة ، وأدخل على قلوبهم السرور .. ومن ثم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة فى المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتن أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها ! .

وأخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم « هذا الحديث عن الإهتمام بالناس ، وإسعادهم ، إن هو إلا حديث سخافة ان هو الا وعظ دينى متكرر . لا ياعم ! يفتح الله أنا أو لا ، وليذهب الآخرون إلى الجحيم » . إن كان هذا رأيك فليكن . ولكنك إن حسبت أنك مصيب . فكأنما تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر العصور — كالمسيح ، وكوفنشيوس ، وبودا ، وأفلاطون ، وأرسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين . وعلى أية حال ، إن كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين . ودعنا نبدأ بالأستاذ « هو سمان » بجامعة كامبردج ، لقد ألقى فى عام ١٩٣٦ محاضرة فى جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ، قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان إنسان ، هى التى إنطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته يضيئها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن « هو سمان » ليس واعظا ، وإنما هو ملحد ، متشائم ، فكر فى الإنتحار أكثر من مرة ، ورغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل الذى يقصر تنكيرو على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل أخرى به أن يكون شقيا تمسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه فى معاونة غيره فيصيب متعة العيش .



فإذا لم يكن لقول « هو سمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة أعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور دريزر » . لقد سخر « دريزر » من الأديان جميعا ، ووصفها بأنها أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة « أنها قصة يرويها أبله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن « دريزر » برغم ذلك يقول : « إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين . فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ومتعة الآخرين تعتمد على متعته » .

فإذا أردنا أن نجلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر » — فالأخلق بنا أن نعجل ، فإن الوقت يمر .. ولن يمر أحدنا من هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

اذن ، فإذا أردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

إنس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين . اصنع في كل يوم عملا طيبا يرسم الإبتسامة على وجه إنسان .

(١) بدلا من أن نفكر في الجحود دعنا نسلم به .

### الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني

القاعدة رقم ١ :

فلنممر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا إن فعلنا آذينا أنفسنا أكثر مما نؤذي أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

(١) بدلا من أن نفكر في الجحود دعنا نسلم به .

(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بدلناه ، وإنما في

البدل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ويتمهد بالسقى ، لكي ينمو ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا ألا تشبهه بأحد ، فإن التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة المملحة شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلتنس أنفسنا ، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا .

## الجزء الخامس

### القاعدة الذهبية لقهر القلق

### الفصل التاسع عشر

### كيف قهر أوى وأمى القلق

أسلفت أننى نشأت فى إحدى مزارع ميسورى ، وأن والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة هفية ، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى إثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت أمى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . وإلى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أنفقه فى العام كله يزيد على خمسين سنتا ( أى نحو ستة عشرة قرشا ) . فلما ذهبت إلى المدرسة ، كنت أقطع فى اليوم ميلا بأكمله سورا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة إلى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت أستغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والداى يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد

دأبت الفيضانات المتعاقبة على إغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا ، الذى كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام . وفى إحدى السنين رحمنا الفيضان من شره ، فمأ غرسنا من القمح واشتدت أعواده ، وأطعمنا الماشية حتى سممت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصدا ، فقد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب والاجهاد .

وبعد أيام طويلة من الجهد المضنى ، والعمل الشاق ، ألفينا أنفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ، وانتهى الأمر بأن رهننا مزرعتنا . ولقد طالما أذاقنا المصرف المرهونة لديه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الإذلال ، وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ، وكان أبى إذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر إلى الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته للطعام ، وتناقص وزنه ، وأنبأ الطبيب والدنى أن أبى فقد الرغبة فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدنى تقول — إذا تأخر أبى عن موعد عودته — أنها تشفق أن تسعى إليه فتجد جثته متدلية من طرف جبل غليظ ! وفى ذات يوم وجد جدد المصرف وعيده لأبى بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى طريق عودته إلى البيت بجسر فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا شازدا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنما يهم بأن يلقي نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته .. ولكن الشيء الوحيد الذى حال بينه وبين إلقاء نفسه فى اليم ، كما حدثنى أبى بعد ذلك بأعوام ، وهو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لا بد متبع العسر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش أبى ، من بعد ذلك ، فى رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما إلى أن مات

في عام ١٩٤١ وهو في التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمي خلال سني الكفاح تقلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . وأذكر أن أحب آيات الكتاب المقدس لدى أمي وأبي كانت قول المسيح عليه السلام « في بيت أبي منازل كثيرة أنا أمضي لأعد لكم مكانا .. حتى أكون أنا تكونون أنتم أيضا » ( يوحنا ١٤ من ١ إلى ٥ ) فكان أبي وأمي يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان إلى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان أستاذا للفلسفة بجامعة هارفارد : « أن أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الإيمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم في « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والدائي في بيتهما الرفي المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعني الآن أن أستمع فيتردد في أذني صوت أمي وهي تترنم بالأغنية التالية ، وهي تدبر شؤون المنزل :

الأمان ، الأمان .. بالروعة الأمان

إذ يسكبه في نفوسنا الرحيم الرحمن

إليك اللهم أدعو أن تحيطني بالأمان

فيأضاً ، غامراً ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتي أن أكرس حياتي لخدمة الدين وكثيراً ما فكرت جدياً في أن أصبح مبشراً في بلد أجنبي ، ولكنني حين ذهبت إلى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والأديان المقارنة ، قرأت كتباً كثيرة في تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك في الكثير مما أكدته الإنجيل . ورحت أرتاب في العقائد المتزمتة التي يعظنا بها وعاظ الرف ، وتنازعني الحيرة ، وأصبحت — على حد قول « والتر هوتن » — « شغوفاً

بالتقصي والاستطلاع ، تتزاحم في دخيلى أسئلة لا حصر لها ، لم أدر ماذا أصدق وبأى شيء أؤمن ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية وإلى غير مقصد ، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينصور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الإنسانى مصيره إلى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينصور » .

عرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رهيدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزا بفكرة وجود إله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القوية ، وكدت أصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشمس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ، إنما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وإنما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

أفترانى توصلت الآن إلى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى ؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن إلا محطون بالألغاز والأسرار من كل جانب ، فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى تزين حديقةك والحضرة التى تتطلع إليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيترنج » — المهندس العبقري المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية أنطاكية » Antioch College عساها أن توفى إلى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله أننا إذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثانى أكسيد الكربون إلى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدينة تغييرا

شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعنا من استخدامها والإستمتاع بها . ولم يعد جهل بأسرار الدين يمنعني من الإستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهبها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتايانا » البليغة : « لم يخلق الإنسان فى الحياة ليفهمها وإنما خلق ليحيها ! » .

لقد عدت الآن .. كنت على وشك أن أقول أننى « عدت » إلى الدين .. ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول أننى « اتخذت » نظرة جديدة إلى الدين . فلم تعد تمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيعاً ومذاهب ، وإنما يهنى الآن ما يسديه إلى الدين من نعم ، تماماً كما تمنى النعم التى تسديها إلى الكهراء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أحيا رغدة ، ولكن الدين يسدى إلى أكثر من هذا ، أنه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى — على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . إنه يمدنى بالأمان والأمل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والإكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح أمامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيس بيكون » على حق حين قال : « أن قليلا من الفلسفة يمنح بالعقل إلى الإلحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء إلى الدين » .

وإني لأذكر الأيام التي لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال انتهى إلى غير رجعة ، فإن أحدث العلوم — وهو الطب النفسي — يشر بمبادئ الدين . لماذا ؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمسك بالدين . والصلاة ، كفيلة بأن تقهر القلق ، والخوف ، والتوتر العصبي ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التي نشكوها . نعم أن أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » : « أن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً » .

لقيت « هنري فورد » قبل وفاته ، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذي بذله في إنشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات في العالم . غير أنني فوجئت حين وجدته غاية في الرزانة والمدهو ، وآية في الإتران والإطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئاً ؟ أجاب : « كلا فأني أعتقد أن الله ، سبحانه ، قدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، في غير حاجة إلى نصيحة مني ، ولهذا فأنا أترك له تصريف أموري بحكمته جل وعلا ، فعلاَم إذا يتولاى القلق ؟ وعندى ، أن أطباء النفس ليسوا إلا وعاظاً من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الإستمسك بالدين توقعا لعذاب الجحيم في الدار الآخرة ، وإنما يوصوننا بالدين توقعا للجحيم المنصوص في هذه الحياة الدنيا . جحيم قرحات المعدة ، والإنهيار العصبي ، والجنون . وإذا شئت أمثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطبائهم ، فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور « هنري س . لنك » « العودة إلى الدين » <sup>(١)</sup> .

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا في القصص الواقعية



التي روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا في المفاضلة بين قصتين راعيتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، وإليك القصة الثانية .. أنها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف أطلق على هذه المرأة التي تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الأمرين قبل أن تهتدى اسم « ماري كوشمان » ولو أن هذا ليس اسمها الحقيقي ، فإن لها أبناء وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس .. وإليك القصة :

« في أشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجي يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجي عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذي شيدناه بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة أبناء تنفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجزرائنا ، واعتدت أن أشتري الثياب المستعملة لأكسوها أبناءى . وانتابنى في تلك الفترة المرض فضلاً عن القلق . وفي ذات يوم ، اتهم البقال — الذى ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وأنهى إليّ ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى ألما . وكنت أعلم أن ولدى أمين ، مرهف الإحساس ، وأن التهمة أدلته أمام الناس وجرحته كبرياءه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التي قصمت ظهر الجمل ، ورحت أفكر في الشقاء المرير الذى نعانیه دون بارقة أمل في تحسن الأحوال . ولا أشك في أننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى إلى فعل ما فعلت .. فقد قمت إلى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، وأحكمت سد أعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا أماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد أن أمنعه » . ثم فتحت صنادير الغاز بالموقد .. وإذا رقدت ، وأرقدت جوارى ابنتى الطفلة — وكنا في ضحى النهار — ألفتيتها تقول

لى : « أليس هنا عجبياً يا أماء ؟ إننا لم نستيقظ من النوم إلا من وقت قصير ! »  
 فقلت لها : « لا بأس عن إغفاءة قصيرة » . وأغمضت عيني وأنا أسمع حفيف  
 الغاز ينساب من صنبور الموقد ، وأحسسه يملأ خياشيمي . بالله . أننى لن أنسى  
 ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئاً من الموسيقى ،  
 وأنصت لقد غاب عنى أن أطفىء « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى  
 نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضير . غير أنى لم ألبث أن سمعت صوتاً ينبعث من  
 جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،

« يسبح عنا حزننا وأأسانا ،

« وما أجمل أن تنهى بلسان فصيح ،

« إلى الله ، فى صلاتنا ، شكوانا ،

« لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،

« لله كم من العذاب زاد بلوانا .

« لأننا لم ندع بلسان فصيح :

« اللهم يا ربنا سدد خطانا » .

وإذ أنصت إلى تلك الأنشودة ، أدركت أننى ارتكبت غلطة مروعة ،  
 ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى أننى أخوض معارك الحياة جميعها  
 وحدى ، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سنداً ومعيناً ، ولم أبتث فى صلاتى  
 همى وشكواى . وقررت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب  
 والنوافذ على مصارعها ، ورحت أنتحب وأصلى . وأتهل إلى الله طيلة ذلك اليوم .  
 على أننى لم أطلب العون من الله ، بل رحت أزجى له الشكر مدراراً على ما وهبني  
 واختصني : خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسداً وعقلاً . وعاهدت الله ألا  
 أجدد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدي . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ،

وانتقلنا إلى مسكن حقيرا إستاجرناه لقاء خمسة دولارات في الشهر ، حدث الله على أن منحنا مأوى نأوى إليه . وأحسب أن الله أثابني على حمدى وشكرى ، فقد تحسنت الأحوال ، لا فى يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئا من المال ، فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب فى منتدى ليلى كبير ، وسعى أحد أبنائى إلى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل فى مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلا ونهارا ... واليوم ها هم أبنائى قد شبرا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار . وإذ أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد ، على أننى أوقفت سريان الغاز فى الوقت المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيرا من متع الحياة ، لو أننى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء إلى نهايتها .. وما أكاد أسمع الآن عن شخص يبغي من فرط الشقاء ، أن يزهق روحه حتى أود أن أصبح به : « كلا . برك لا تقدم .. فأنا أحلك لحظات حياتنا لا تعمر إلا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

\* \* \*

تدل الإحصاءات فى أمريكا على أنه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث إنتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم حوادث الإنتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرهما إذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والإطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه : « الرجل العصرى يبحث عن روح » <sup>(١)</sup> .

« استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع في أساسها إلى إفتقارهم للإيمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصبح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينه النفس التي يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرأ واحدا من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيته على مواجهة الحياة » .

وقال ولم جيمس : « الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المراء على العيش ، وفقدتها نذير بالعجز عن معاناة الحياة » .

وكان خليقا بالمهاثما غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة . تسألني كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاثما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم ، ومنهم أبى . الذى أسلفت أنه حاول الإنتحار غرقا فما منعه إلا إيمانه بالله .

ربما كان من المحتمل إنقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة في مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

حين تستنفد الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل إرادة ، غالبا ما نتجه في غمرة اليأس ، إلى الله . فلماذا بالله نتنظر حتى يتولانا اليأس ؟ لماذا لا نحمد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟

في خلال الأعوام السبعة التي أمضيتها في تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التي تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والخاوف بالصلاة . ودعني أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها إلى فتي يائس ، كسير القلب هر « جون أنطوني » الذي يشتغل الآن بالمحاماة في مدينة « هوستون » بولاية تكساس . وهي :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات . وكنت خبيراً بعمل ، مدرّباً عليه . فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتيبي ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الإجتماعي ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التي جمعتها بحنكة ومهارة ولكن شيئاً ما كان يجري على غير ما يرام ، فإنني نادراً ما أفلحت في مهمتي ! .

« وتولاني اليأس ، وزدت جهدي ضعفاً أو ضعفين ، ولكن مبيعاني لم تكن تكفي لتفطية نفقاتي . واجتاحني خوف داخلي وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فإذا حدث أن ذهبت إلى مكتب عميل ، استبد لي هذا الخوف الداخلي حتى لأذرع المنطقة التي يسكن فيها العميل ، جيئةً وذهاباً أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، فإذا استنفدت معظم شجاعتي ، وإرادتي في هذا التجول ، عدت أدراجي إلى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعو الله ألا يكون موجوداً ! .

« وهددني المؤسسة التي أشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إليّ ما لم أزد مبيعاني . وأرسلت إلى زوجتي التي تركتها ورأى حين ارتحلت عن بلدي ، تضرع إليّ أمدها بالمال لتسد حساب البقال ، وتمسك رفقها ورمق أبنائي الثلاثة . وعصف لي القلق ، وازداد يأسى يوماً بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب المحاماة في بلدي ، ثم رأيت أنني قد فشلت في عملي الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذي

أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجى إلى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعى بالعودة إلى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران ميين .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت إلى غرفتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقدفون بأنفسهم منها .. وكنت جديرا بأن أحلوا حذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى أن أتجه إلى الله ، وأبته شكواى . فرحت أصلى ، وأضرع إليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفنى من كل جانب ، وأن يوفقنى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رفق زوجتى وأولادى .

« وما أن فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة ! .. فقد زال عنى التوتر أعصابى ، وتلاشت مخاوى ، وانقضى قلقي ، واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وإيمانا .

« ورغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ، أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت إلى فراشى فتمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام .

« وفى صباح اليوم التالى ، ألفتى نفسى أندفع إندفاعا إلى مكاتب العملاء . وذنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف . وإذا دلفت إلى المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس ، واضح النبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر سميث .. أنا « جون أنطونى » مندوب « الشركة الأمريكية للمكتب القانونية » . وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن

كرسيه مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤياك ، تفضل بالجلوس » .  
وعقدت في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد في أسبوع كامل !  
وعدت أدراجي في المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر . لقد أحسست كأنني  
خلقت من جديد ، والحق أنني كنت خلقتا جديدا ، لأنني اتخذت اتجاهها ذهني  
جديدا . ولم أطعم في تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما  
حمرا ، وخضرا ، وفاكهة .. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتي طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، في تلك الليلة الظلماء — التي مضى عليها الآن واحد  
وعشرون عاما — خلقتا جديدا في فندق صغيرا ببلدة « أماريللو » بولاية تكساس ،  
لأنني وعيت الرابطة التي تربطني بالله — سبحانه وتعالى — فما أسهل أن يهزم  
الرجل الذي يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذي يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم  
أبدا » .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالي مدينة « هايلاند »  
بولاية « إلينوى » ، حين واجهتها مأساة أليمة .. وإليك قصتها كما روتها لي :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي ، وليث يلدق فترة من الزمن قبل  
أن تواتيني الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملكت رعبا . كنت أخشى أن ينقل إلى  
« التليفون » نبأ وفاة ولدي الطفل الذي كان مريضا في المستشفى ، بالحمى  
الشوكية ، وصح ما توقعته ! فإن المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن أستطيع وصف المحنة التي عاينتها أنا وزوجي ، ونحن جالسين في غرفة  
الإنتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا أخيرا وذهبا إلى  
غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا لخلع أهدتنا رعبا ، وزادتني  
كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : « أن فرصة النجاة أمام ولدنا ضعيلة ، وأنه لا  
بمانع في أن نستشير طبيبا آخر إذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجي ، ورأيتة يلوح بقبضته في الهواء قائلا : « أننى وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدى للموت ا » .. وهل رأيت رجلا يبكي ! أنه منظر لا يسر ا . وإذ صادفتنا أول كنيسة في الطريق ، أوقفنا السيارة ، ودلفنا إليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ، ولم أزد على قولى : « لتكن مشيتك يا ربى » ولم أكد ألفظ هذه الكلمات « حتى أحسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى : وفي خلال عودتنا إلى البيت لم أفأأ أردد هذه الكلمات « لتكن مشيتك يا ربى » ا ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال أن صحة ولدنا تتحسن بإطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن فى الرابعة من عمره .

أعرف رجالا ينظرون إلى الدين نظرهم إلى شئ مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال » يسعهم أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعلمون أن معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون إلى الله كل يوم أن يسانداهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » .. لقد أخبرنى بأنه لا يأوى إلى مضجعه قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمده الله الذى وهبه إياه ، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية أمريكا السابق ، أنه كان يصلى ويتهل إلى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

عندما كان « البطل » أيزنهاور فى طريقه طائرا إلى إنجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الأخيرة ، كان الشئ الوحيد الذى اصططحبه معه هو الكتاب المقدس .



وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » أنه كان يقرأ الكتاب المقدس ،  
خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » : « أن بيننا  
وبين الله رابطة لا تنفصم ، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه — سبحانه وتعالى —  
تحققت كل آمياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور  
« الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الإنسان ، ذلك المجهول » <sup>(١)</sup> وأحد  
الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت إلى يومنا هذا . وقد  
رأيت ، بوصفى طبيبا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع  
الطب يديه عجزا وتسلما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . إن الصلاة  
كمعدن « الراديوم » مصدر للإشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسعى  
الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيم على  
الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة .  
بل أن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع إلى  
الله مرة إلا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج » .

وقد عرف الأمير يرد معنى « ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على  
الكون » ، وعرفته تلك هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى  
خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه « وحيد » .

فقد قضى في عام ١٩٣٤ ، خمسة أشهر في كوخ مطمور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوى خط العرض الثامن والسبعين .. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللانهاى يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقعه . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل إليه قبل مضى أشهر طوال ، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويملاً خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعي ، لا يستطيع أن يأكل أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى إلا وهو فى عداد الأموات . ورسخ فى اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخه ذاك ، ولن يعرف أحد إلى جثته سبيلا ، فما الذى أنقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول أن يدون فلسفته فى الحياة فكتب : « ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفتها ، والتى لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوى الأرض .. ذلك الإحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .

نرى لماذا يجلب الإيمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس يجب على هذا السؤال : « إن أنماج المحيط المصطحبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى عمق إيمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزان ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن في أشد الحاجة إلى هذا الإيمان ؟ ولماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟ .

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والإبتهاال ، أنك لست متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى إليك عوناً أكبر مما تقدر ، لأنها شيء « عملي » فعال ، تسألني ماذا أعنى بقولى ؟ أنها شيء عملي فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أموراً ثلاثة لا يستغنى عنها إنسان سواء كان مؤمناً أو ملحداً .

١ — فالصلاة تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك ، ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة أشبه بالكتابة التى يعبر بها الأديب عن همومه . فإذا كنا نريد حلاً لمشكلاتنا ، وجب أن نجربها على ألسنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين نبت شكوانا إلى الله .

٢ — والصلاة تشعر بك بأنك لست منفرداً بحمل مشكلاتك وهمومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، وأعسر المشكلات ، منفردين ، وكثيراً ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا : فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا ، ولكننا يسعنا أن نذكرها للمخالق عز وجل ، فى الصلاة . والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف إلى حد كبير على الأفضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب ، أو ولّى حميم . فإذا لم نجد من نفضى إليه بهموننا كفانا بالله ولياً .

٣ — والصلاة — بعد هذا — تحفزنا إلى العمل ، والإقدام . بل الصلاة هى الخطوة الأولى نحو العمل ، وأشك فى أن يوالى إمرؤ الصلاة يوماً

بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جدوى ، أو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مشمرة نحو تحسين حاله ، وتفريغ أزمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرِفَتْ حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وسَمَّ الخالق الرب ، أوصمه الله ، أوصمه الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

\*\*\*

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب إلى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فإذا كنت قد فقدت إيمانك ، فاسأل الله أن يعيده إليك ، وقل : اللهم أنى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسألك يا رب المدد والعون ، اللهم أغفر لى أخطائى ، و طهر قلبى من الانتم ، وأنر أمامى السبيل إلى السلام ، الإيمان ، والعافية ، وعمّر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، أنك يا رب ، سميع قهيب مجيب الدعاء .

\*\*\*

## الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

### الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك

فى عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حذب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة . فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام ، وفد على مدينة « ييل » شاب شق طريقه إلى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما فى مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفى ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله إلى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم إنكارا واستنكارا ، وانهال النقد على هذا « الفنى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حَدَث غَيْر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، وأخيرا اتهم بأن له فى التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر فى هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

وبيوم الإحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيّله الجرائد لولئك » . فقال هتشينز الأب : نعم إنه نقد مُرير ، لكن تذكر إنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك ! « وقد أدرك هذه الحقيقة عنها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك إدوارد الثامن ملك الإنجليز ( دوق وندسور ) .

كان إذ ذاك طالبا في « دار تموث » البحرية ، وكان ولي العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ .. وفي ذات يوم وجده الضابط ييكي وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر ، وأخيرا قال أن بعض الطلبة ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم إن الأمير في الواقع لم يشكهم إليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم إلى ضربه .. وبعد مهمة ، وتمتعة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجراة للإفضاء بالسبب ، فقالوا إنهم أرادوا أن يتباهوا ، في مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن إنك حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن في ذلك اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه إقرار بأنك فعلت شيئا فذا لفت الأنظار إليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى في اتهام شخص يفوقهم ثقافة ، أو مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، أننى في خلال تأليفى لهذا الكتاب تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نغمها على الجنرال « ولیم بوٹ » مؤسس « جيش الخلاص » Salvation Army وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدحت فيه الجنرال بوٹ وأثنى عليه . وقد كتبت إلى هذه السيدة تقول إن الجنرال بوٹ اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين . والتهمة في الواقع سخيفه ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع ، وإنما كانت تبغى التشفى من رجل أرفع منها بمراحل . وقد ألقيت برسالتها في سلة المهملات ، وحمدت الله على أننى لم أكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزدنى علما بالجنرال بوٹ — كما كانت تبغى كاتبها ! — وإنما زادتنى علما بكاتبها ، فكما قال شوبنهور : « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم »

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد « ذوى النفوس الدنيئة » ، ورغم ذلك فإن رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظمى في إتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ، ولأصبحنا طريذى الفضيلة ، وأعداء الله والإنسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الإتهام موجه إلى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها إلى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الحالد ، محرر « وثيقة الإستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! إنه هو بالذات ! .

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفرق عن القتل والجرمين فى شئ » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا إحدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنطنجتون !! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتفعت وتقدمت ؟ لنأخذ مثلا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر إبريل عام ١٩٠٩ إلى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه همم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه .. ولقد أوشت « بيرى » أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه ، من الجوع والبرد ، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر إلى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكها حتى أوشت على الجنون ! » .

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الإستكشاف العلمى . ولكنه بدّده فى رحلة عقيمة إلى القطب الشمالى ! والأرجح أن رؤسائه صدقوا التهمة التى ألصقوها به ، فإن من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على إذلال « بيرى » وانخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى أن بيرى لم يستطع المضى فى رحلته إلى القطب الشمالى إلا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب أن بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الأقاويل والأحاديث ؟

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة أسوأ من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوروبا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الإذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فإذا انتابك القلق من جراء تهمة ألصقت بك ، أو نقد وجه إليك ، فأليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .



## الفصل الحادى والعشرون

### كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذي أثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلهف على الشهرة الذائعة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه إليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت من طباعه ، وجعلته أمنع من أن يتأل منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوفا من الإهانة والإذلال ، وطالما رमित بأنتى كلب عقور وحية وقطاء ، وثلعب مراوغ . وطالما لعنتى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أفقر ألوان السباب إلا رموى به . فهل ترائى كنت ألقى إلى كل ذلك بالاً ؟ ولو أننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى إليه لأرى من عساه أن يكون ! » فإذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فإنه والحق يقال ، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجلد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكسر .

أذكر أن محررا فى جريدة « شمس نيويورك Newyork Sun » حضر منذ سنوات إحدى المحاضرات فى معهدى ، وإذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقتى فى التدريس .. فهل ترائى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . إلى حد ما . فقد أخذت هذه الجملة على أنها إهانة موجهة إلى شخصى ، وخاطبت « جيل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت إليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزء

والسخرية . وبرغم أنني كنت معترفاً أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر ، إلا أنني آسف اليوم على ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقاً ، وأن نصف الذين قرأوه أخذوه على أنه دعاية بريئة ، وأن نصف الذين حملوه حمل الجسد قد نسوه تماماً في خلال أسابيع معدودة ! .

وإني لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم منذ أن يفتحوا أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون إلى مضاجعهم ، وأن صداعاً خفيفاً يلم بهم هو كفيلاً بأن يلهيهم عن خبر موق أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب واقتراء ، وطعن يوجه إلى ظهورنا جهراً أو في الخفاء ، فلا ينبغي أن يحزننا هذا . أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانته واحد من حواريه الإثني عشر المقرين لقاء رشوة ، تقدر بصلتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولاراً ! وهجره آخر هجراً غير كريم حين أحرق به الخطر وأقسم ثلاثاً بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيراً مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات أنني وإن عجزت عن اعتقال ألسنة الناس حتى لا يطلقوها في ظلمنا وعدواننا ، إلا أنه وسعني أن أفعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعني أوضح لك ما أعنى : أنني لا أطلب إليك أن تتجاهل النقد إطلاقاً ، وإنما أقصد النقد الظالم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لإمرأة سواها عاشت في البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت في صباها على قدر كبير من الحياء ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى

النقد وتتيقنه ، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « إننى أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحينى ؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى بما يَقُولُ به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسرر روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا فى مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاء فى حياته ، تلقاه على يد رجل ألماني عجوز كان يشتغل فى مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الألماني ، فى خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع فى جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال فى فورة حماسهم ، إلا أن طوحوا به فى النهر ! قال شواب : « وعندما أتانى هذا العجوز ملطخا بالوحل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به فى النهر ، فأجاب : « لا شئ . لقد ضحككت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألماني شعارا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مفرض . فأنت ولا ريب قادر على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقادك له . ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى سائر الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يعصيه سخرى وحماقة . قال لنكولن : « لو أتنى حاولت أن أقرأ — لا أن أرد وحسب — كل ما وجه إليّ من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . إننى أبذل جهدى فى أداء واجبى ، فإذا أثمرت

جهدى فلا شئ من النقد الذى وجه إلى يمنى من بعد ذلك . وإذا خاب  
 مسعأى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتىلا ، فحسبى  
 أننى أديت واجبى وأرضيت ضميرى .

واذن ، فعندما يوجه إليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

ركّز جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصم  
 أذنك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللامنين .

## الفصل الثانى والعشرون

### حقات ارتكبتها

فى أحد أدراج مكتبى ملف خاص مكتوب عليه « حقات ارتكبتها » وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التى ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أملته على سكرتيرتى فتولت هى كتابته ، وأما بعضها الآخر فقد سجلت من املاله ، فكتبته بنفسى ا . ولو أنى كنت أمينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلئ مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حقات ارتكبتها » ا .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الإنتقادات التى وجهتها إلى نفسى ، أحس أننى قادر ، مستعينا بغير الماضى ، على مواجهة أفسى ، وأشد المشكلات إستعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسؤولية ما ألقاه من مشكلات، لكننى وقد تقدمت فى السن — وازدادت حنكة وتجربة فيما أحاول — أدركت آخر الأمر ، أننى وحدى المسئول عما أصابنى من سوء ، وفى ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال ناهليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى » ا

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « هـ. ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته .

فقد كان الرجل مالياً كبيراً ، ورئيساً لمجلس إدارة المصرف التجارى الوطنى ، ومديراً لعدة شركات كبرى ، لم ي تلق هذا الرجل قدراً يذكر من الثقافة ، وإنما بدأ حياته العلمية كاتباً بسيطاً فى متجر ريفى ، وحين سألته أن يقص نجاحه فى الحياة ، قال : « أننى أحتفظ ، منذ أمد بعيد بمفكرة صغيرة فى جيبى أدون فيها المقابلات التى يتعين على إنجازها فى يومى ، وتعلم أسرقى أننى أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع ، فما أن أتناول عشاءى حتى أخلو لمفكرتى الصغيرة ، وأستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح الإثنين — بداية الأسبوع — ثم أسأل نفسى : « أى الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع ؟ وأى الأعمال صحبني فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق ؟ وأية دروس أعجبها من تجارب هذا الأسبوع ؟ » وكثيراً ما أخرج من هذه المراجعة مغتماً ، وقد أذهلنى عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشئ الذى كنت ألحظه دواماً هو أن أعطائى ثقل تدريجياً أسبوعاً بعد أسبوع . ومازلت ملتزماً هذه الخطة فى مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، وأحسب أنها قد قبضت لى من النجاح أكثر مما قبض لى أى شئ آخر ! »

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة فى « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، إلا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ثلاثة عشر خطأ خطيراً يقرؤها على الدوام ، وهذه هى أهم ثلاثة منها : تضيق الوقت سدى ، والإلشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ فى ذهن فرانكلين أنه مالم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم فى الحياة شيئاً يذكر ، ومن ثم عمد إلى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصه من نقائصه على التوالى ، وأفرد سجلاً يدون فيه يوماً بيوم أنباء انتصاره على

نقائمه أو هزيمته . وقد لبث فرانكليين في خرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غدا واحدا من أقرب المقرين إلى قلوب الأمريكيين ١ .

ولأنك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأتفه ما يوجه إليهم من اللوم . أما العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه ، وفي هذا الصدد يقول « والت وبتان » : « أتراك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك . وآزررك ، وحنوا عليك ؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبهوك ، وقست قلوبهم عليك » .

لبت شعري ، لماذا نتنظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه ؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقاد ولائمين لأنفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » ، فقد أنفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه ١ . فإنه حين فرغ من تسويد كتابه الخالد « أصل الأنواع » <sup>(١)</sup> ، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الإنسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاما أخرى غير التى قضاهما فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقته ، ويتنقد اكتشافاته .

افترض أن أحدا اهتمك بأنك غرّ أحق ! فماذا عساك تفعل ؟ أنفضب ؟ أثور ؟ لا تحب .. وإنما أنظر الى ما فعله لنكونن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوار ستانتون » ، وزير الحرية فى عهده ، بأنه « غرّ حق » ، وكان مبعث

غضب ستانتون أن لنكولن لا يحسن سياسة الأمور ! إذ أنه — أى لنكولن — لكى يرضى أسرة أحد السياسين ، وقع أمرا ينقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غرّ أحق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الأخير : إذا كان ستانتون يقول إننى غرّ أحق فلا بد كذلك أننى كذلك ، فإنه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب إليه لأتحقق من الأمر بنفسى .

وذهب إليه لنكولن ، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان فى غير محله ، فحسب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور فى نصابها .

وأخلق بك وى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فإننا على التحقيق « لانأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفلت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « أيتشتين » أعظم مفكرى العصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطئ فى آرائه تسعة وتسعين فى المائة من الوقت ! .

يقول « لازوشفوكو » : « إن آراء أعدائنا فىنا أدنى إلى الصواب من آرائنا فى أنفسنا » . وأنا أعلم أن هذا القول حق ، أو يصدق فى معظم الأحيان ، ورغم ذلك ، فما أن يتصدى أحد لانتقاده حتى أتتياً للدفاع حتى قبل أن يُفرغ الناقد ما فى جعبته إننا جميعا ميالون إلى دفع اللوم ، وإلى الترحيب بالمدح ، وإنما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثّل قارب تتقاذفه أمواج بحر صاحب مطضرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا

أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة ، كان يذهب إلى حد طلب النقد بلسانه ! فعندنا بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة « كولجيت » لم



يوفق كثيرا في مهمته ، فكان إذا رده أحد العملاء خائبا ، تحول في الشارع متسائلا أى خطأ ارتكبه ؟ أتراه لم يسهب في شرح قيمة الصابون ؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفى أحيان كثيرة كان يعود أدراجه إلى العميل ويقول له : « إننى لم أعد إليك لألحف فى السؤال ، وإنما أتيت أطلب النصيح ، فهلا تكرمت بإطلاعى على الخطأ الذى أقرفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد أكتسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بشئ . أتعرف أين هو الآن ، إنه مدير « شركة صابون كولجيت » ، وبالموليف ، وببيت « أكبر الشركات العالمية لإنتاج الصابون .. ذلك هو « أ . ه . ليتل » . وفى خلال العام الماضى كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا فى أمريكا .

فلكى تتقى القلق الذى يجلبه لك النقد إليك القاعدة رقم ٣ :  
احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها ، وعد إليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، وأعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستكف أن تفعل مثلما فعل « أ . ه . ليتل » ، اسأل الناس النقد النزيه الصريح .

## الجزء السادس فى سطور كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

\*\*\*

### القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوى غالبا على إطراء متكرر ، فمعناه — على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس منتقديك .

### القاعدة رقم ٢

ركّز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وصمّ أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللاتمين .

### القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ترتكبها وتنتقد بسببها ، ولا تستكف أن تسأل الناس النقد النزيه العف ، الأمين .

## الجزء السابع

ست طرق تقيك الإعياء والقلق

وتحفظ لك نشاطك وحيوتك

## الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة إلى ساعات يقطتك

لماذا ترائى أكتب عن إتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الإعياء . أو هو أدنى إلى الوقوع مع الإعياء . وأى طالب يدرس الطب يسمعه أن ينبعث بأن الإعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسمعه أن ينبعث بأن الإعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الإعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى أكدها « الدكتور آدموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الإسترخاء » Relaxation « الإسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » <sup>(١)</sup> . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الإكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وأنفق هذه السنين يبحث فى استخدام الإسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « أن أى مرض عصبى » أو خلل عاطفى ، لا يمكن أن يحدث مع الإسترخاء التام » .

---

Dr. Edmund Jacobson. « Progressivo (١)  
Relax-ation » « You Must Relax »

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسن لك أن تواصل القلق إذا استرخيت » .

واذن ، فلكى تنفى الإعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الأولى : أكثر من الراحة ، واسترح قبل أن يفاجئك التعب .

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : أن الجنود يسعهم للسير أمدا أطول إذا هم ألقوا عَتَادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى .. فإن القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما أنه يذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام ! والقلب ، بعد هذا يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، وربما تسعين عاما .. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا .. فإن ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب إذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فإنما يشغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى أن مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « وينستون تشرشل » وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يشغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الإمبراطورية البريطانية .. فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية

حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الإجتماعات العاجلة . حتى إذا تناول غذاءه عاد إلى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفي المساء يعود إلى الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه في تمام الثامنة مساء . لهذا لم يَشْكُ تشرشل التعب .. ولأنه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم في نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د .. روكفلر » الألب أن يضرب رقمين قياسيين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم في عهده ، والثاني أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثية أما السبب الثانى فهو اعتياده الإغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ، كان يستلقى على أريكة فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ، فلا يقوى رئيس الجمهورية على ازعاجه بمحدث تليفونى ! .

حدثنى « كوتى ماك » لاعب « البيسبول » البارع القديم ، أنه لو فاته الإغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة . لتولاه الإعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر .

وسألت ذات مرة « البانور روزفلت » كيف وسعها أن تصمد لأعبائها الجسماء طوال السنوات الإثنى عشرة التى قضتها فى البيت الأبيض ، فقالت : إنها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقى إحدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتستريح لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخيرا « جين أوترى » فى غرفته بملاعب « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للإشتراك فى المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة ( روديو ) ،

فرايت في الغرفة سريرا من أسيرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال .  
« إننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح ساعة قبل أن أنزل إلى ساحة  
اللعب ، وحين أكون مضطلعا بالتمثيل في أحد الأفلام ، كثيرا ما أغفو في مقعد  
كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . إن مثل هذه الإغفاء ، على قصرها  
تجدينى كثيرا » .

ويعزو « إديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله الحارقة ، إلى اعتياده الإغفاء  
أيضا كان وقتها شاء .

قابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الإحتفال بعيد ميلاده الثمانين ، فدهشت  
إذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه ، وسألته عن السر فى هذا فقال : « إننى لا  
أظل واقفا حيث يمكننى الجلوس ، ولا أظل جالسا حيث يمكننى الإستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوارس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة ، حين تقدمت به  
السن ، فمئذ اختير رئيسا لكلية أنطاكية ، اعتاد أن يقابل طلبته لأى أمر من  
الأمر متملدا على أريكته .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسن لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟ فإن  
كنت كاتباً على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعاً أن تغفو كما كان يفعل إديسون .  
وان كنت كاتب حسابات فإنك لا تستطيع أن تتمدد على أريكة بينما أنت تحدث  
رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل ولكنك إن كنت تقطن قريبا من محل  
عملك ، بحيث تعود إلى منزلك لتناول الغذاء ، فإنك على التحقيق يسعك أن  
تغفو ولو عشر دقائق بعد الغذاء .. فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن  
يفعله ، إبان قيادته لجيش الولايات المتحدة ، خلال الحرب الأخيرة . فإذا تعذر  
عليك أن تغفو ظهرا فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلقى على أريكة قبيل  
العشاء . فإذا نمت ساعة فى اليوم فإنك بذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها في خلال النهار مضافة إلى ست ساعات تنامها ليلا أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل ليلا في حين أنها سبع ساعات .

والعامل يسعه أن يزيد في إنتاجه لو سلخ من النهار ساعات من ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان مهندسا إداريا لإحدى شركات الصلب الشهيرة . فقد لاحظ أن الواحد من العمال ينقل ، في المعدل ، نحو اثني عشر طنا ونصف طن في اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الإعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة ! والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله في كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق !

دعنى أكرر ما أسلفت :

إفعل كما يفعل الجيش : استرح في فترات متقطعة أو إفعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك .

## الفصل الرابع والعشرون

### كيف تتخلص من التعب

إليك حقيقة مذهشة : « أن العمل الذهني وحده لا يفضي إلى التعب » .  
 قد يبدو لك هذا القول سخيفاً ، ولكن طائفة من العلماء حاولوا منذ بضعة  
 أعوام ، أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الإنسانى للعمل قبل أن يدركه الكلال ، ولشد  
 ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المخ وإليه في  
 أوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت إذا أخذت « عينة » من دماء  
 عامل يشغل يديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة « بخمائر » التعب ، وإفرازاته ،  
 أما إذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « أينشتين » ، فلن تجدها  
 أثراً لخمائر التعب ، حتى في نهاية يوم حافل بالنشاط الذهني .

فالمخ يسهه أن يزاول النشاط عشر ساعات أو إثنى عشرة بقوة لا تن  
 ولا يدركها الإجهاد . فإذا كان المخ الإنسانى لا يعتريه التعب قط ، فما الذى  
 نشعرنا بالتعب إذن ؟

يقول الأطباء النفسيون أن معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة  
 إتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفي ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى  
 الإنجليزى في كتابه « سيكولوجية القوة » <sup>(١)</sup> « أن الجانب الأكبر من التعب الذى  
 نحسه ناشئ عن أصل ذهني ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني  
 هو غاية في الندرة » .



ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا . ا . بيل » إلى أكثر من هذا فيقول : « أن مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية ، أى عاطفية » .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال « الجالسين » بالتعب . أهو السرور ؟ أم المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التعب ، والضيق ، والإحساس بعدم التقدير ، والقلق ! .. تلك هى العوامل العاطفية التى تشعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض ، ويقلل من إنتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم يمسون أدمغتهم من الصداغ « العصبى » — أى الذى ليس له أصل عضوى — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا فى أجسامنا . وقد أشارت إلى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها . بعنوان « التعب » وقالت فيها : أن المجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب — ونقصه ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . أو فترة معقولة من الراحة — وإنما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجسمانى هو الأصل والسبب ، فاعلم أن العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — أردت أم لم ترد ! فأرحها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحن بمجدعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك ؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فإذا لم يكن جسديك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فإنك الآن ، وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، أى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب « عصبى » .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهني ؟ يقول « جو سلين » : لقد وجدت أن السبب الأصيل في ذلك الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى « إحساس بالمجهود » مصاحب له ، وإلا خاب العمل ، وفشل المجهود ! « ومن ثم فإننا ننحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع إلى الوراء مستجدين بعضلاتنا لكي نشعرنا « بالمجهود » الذى نبذله وهو شعور لا أهمية له إطلاقاً ! .

إليك حقيقة مذهشة ، ومفجعة في آن معا إن ملايين الناس الذين يضمنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيويهم عن طيب خاطر ، ويبذلون فيها تذبذبا فأيهما بالله أجدر بأن يحرص عليه ، المال أم الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبي ؟ . أن علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تزاول عملك كائنا ما كان ، ولا تحسب أن هذا الأمر هين ، فقد يحتاج إلى أن تغير العادات التي اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « إن ما يعانيه الأمريكيون من التوتر ، وحلة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلل عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخي ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما ابدأ على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولا بتجربة أولية ، لنرى كيف تؤثر ثمارها ، ولتتخذ عينك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة إلى نهايتها . فإذا وصلت الى خاتمها ، استند بظهرك إلى ظهر مقعدك . واغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك في صمت : استرخي .. استرخي .. كفى عن التوتر .. استرخي « وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترنخي ؟ فيها أنت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الإسترخاء .. ويسعدك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، إلى حد القول بأن إرخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبي الذى يستنفده الجسم كله . وهذا أيضا هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاب النظر يعانون من ألم فى أعينهم دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك توتر عضلاتها .

\*\*\*

تقول الروائية المشهورة « فيكى باوم » أنها فى طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس فى حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتها ، ورسغها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذى كان فى سابق أيامه « بهلوانا » فى « سيرك » وهو يقول لها . « أن السبب فى أنك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الإسترخاء . كان لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معى لأريك كيف ؟ » .

وأخذ العجوز يلقيها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على جبل ! .

وأن فى وسعدك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهدا فى سبيل هذا الإسترخاء ، فالإسترخاء ليس مجهودا يذل ، وإنما إمتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الإسترخاء دائما بإرخاء عضلات عينك ووجهك .

والإليك خمس نصائح تعينك على إتقان الإسترخاء :

١ — إقرأ أبداع كتاب أخرج في فن الإسترخاء ، وأقصد به كتاب الدكتور « دافيد هارولد فك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبي » .

٢ — استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تتراخي كما يتراخي الجوارب العتيق ، وأنا أحفظ في مكتبي بجوارب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخي عضلات جسدي . فإذا لم يكن لديك جوارب تتعلم منه الإسترخاء ، اكتف بقطة ، هل التقيت مرة بقطة نائمة في هذه الشمس ؟ إذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخي جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ — اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الإسترخاء في جلستك .

٤ — راجع نفسك أربع أو خمس مرات في اليوم ، وقل لنفسك : « أتراني أجعل عملي يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أتراني أستخدم في عملي عضلات من جسدي لأشأن لها بهذا العمل إطلاقاً ؟ » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الإسترخاء .

٥ — اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم ، وسألها : « هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعباً فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذي بذلته ، وإنما « الطريقة » التي بذلت بها المجهود .

يقول دانييل جوسلين : « عندما أحس بالتعب أو بتوتر في الأعصاب ، في نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقيناً أن مجهود ذلك اليوم عقيماً من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلّت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبي ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

## الفصل الخامس والعشرون

### أيتها الزوجات : تجنبين التعب لتحفظن بشبابكن

فى خريف العام الماضى أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » لتضى دورة دراسة فى أعجب « مدرسة طبية » فى العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية » ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على أية حال ، « حصّة » واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، فى الواقع ، وإن كان اسم المدرسة الرسمى هو « مدرسة علم النفس التطبيقى » ومهمتها الحقيقية هى علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ فى عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم أوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون فى الواقع علة عضوية معلومة ، وإن كانت ظواهر مرضهم تشبه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك أن إحدى السيدات جاءت إلى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول أنها أبطلت استخدامها إطلاقاً من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان فى المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقاً يشعرن بالألم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت ألا علة البتة بهؤلاء النسوة . وكان خليفاً بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وإن

عللهم لا وجود لها إلا في مخيلاتهم .. ولكن الدكتور « برات » أدرك ألا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات .. كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات في المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعله دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لمن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة — رغم ما أحاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأثت هذه المدرسة بالعجب العجائب ، واستطاعت ، في الأعوام الثانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا إليها .

وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : أن من الأدوية الشافية للقلق ، إفضاء الشاكى بمتاعبه إلى شخص يثق به . وحين جاء المرضى إلى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل ، زال القلق من أذهانهم فان مجرد اجترار الشكوى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بمخلق التوتر العصبي .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » موضع التجربة . فقد نهضت إحدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتها تتضح وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى في كيائها وترسم على وجهها ، حتى إذا اختتمت حديثها كانت تبسم إبتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وإنما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » إلى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح .

نعم ! إن الذى أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ...  
الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، إلى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى  
تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من  
أزماته النفسية إذا دأب على الحديث عنها . فلما كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن  
طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا أو ربما لأننا ننفس  
بالحديث ، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، فى المرة القادمة التى يتأهنا فيها القلق ، دعنا نبحث عن شخص  
نثق به ، لنفضى إليه بجملة متاعبنا . ولست أعنى بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا  
على الناس ، وأن نثقل على كل من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير  
شخصا نثق به ، ثم نضرب له موعداً لنهارته . وقد يكون هذا الشخص طبيباً . وقد  
يكون محامياً ، أو من رجال الدين . فإذا جلستَ إليه قل له : « لقد أتيت  
لأسألك النصيح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت لها ، عسى أن تستطيع  
توجيهى إلى ما ينبغى لى أن أفعله . فإذا وسعت أن تعيننى طوقت عنقى بجميل .  
وإذا لم يسعك ففى مجرد اصطفاك لمشكلتى أكبر العون لى » .

فإذا رأيت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن « رابطة انقاذ  
الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم . لقد أنشئت هذه « الرابطة » أول ما أنشئت  
لإنقاذ حياة الذين يحاولون التخلص من حياتهم بالإنتحار . ولكنها مع الزمن اتسع  
نطاق اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصيح لكل من يطلبه من النساء وقد  
تحدثت أخيراً إلى الآنسة « لونا بونل » Miss Lona B.onne.l وهى الموكلة  
بمقابلة القاصدين إلى الرابطة للحصول على النصيح ، فعرضت على —

مشكورة — أن تجيب على أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فإنك إن كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » <sup>(١)</sup> فثق أن أسرار مشكلتك ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجيب عن مشكلتك على يد ناصح أمين .

على أننى ، صراحة ، أعتقد أن من الأفضل الإفضاء بالمشكلة إلى شخص يجلس إليك ويسمع لك . فإذا تعذر هذا ، فلا بأس من أن تكتب إلى هذه الرابطة .

واذن فالإفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها فى مدرسة بوسطن ، وهأنذا أقدم إلى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشعين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظي بملذرة . ودوّنى فيها كل رأى سديد ، ملهم ، تقعين عليه فى كتاب ، ضمّنى هذه الملذرة — مثلا — القصائد ، والإقتباسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فإذا أحسست يوما أن قواك المعنوية تمحلت ، فتصفحى ما كتبت فى هذه الملذرة عساك تفرجين منها « بوصفة » تعيد إليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكثرى بعيوب الآخرين . فمن المحقق أن لزوجك عيوباً ، ولو أنه كان ملاكاً لما تزوجك ! ألا ترين أن هذا صحيح ؟ وقد سئلت إحدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تخلق النكد لزوجها ولا تكف عن

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :



لومه وانتقاده : « ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست في مكانها تدون محاسن زوجها إلى جانب عيوبه ، وشد ما دهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل إليك أنك تزوجت من رجل أناني طاغية متسلط ؟ فقد تجددين لفرط دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك إليهم .

٣ — وثقى صلاتك بحيرانك : نصح لإحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص بصادفها عقب خروجها من الفصل ف راحت في خلال ركوبها « الأتوبيس » تتصور في خيالها النسيج الذي تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين يركبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث إلى الناس وتتودد إليهم ، عسى أن تأتى القصة أدنى إلى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معاشرة الناس . وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس إليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها .

٤ — ضعى برنامجا للغد قبل أن تأوى الليلة إلى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات إلى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم إنجازها ، دون أن ينجزن عملا يذكر . ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت . ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجالة ، وما يأتى فى ركابها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة أنجزت الزوجات عملا أكثر من ذى قبل وقبل تعبين وأيضا عن ذى قبل ، وأحسنن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لانجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرن . ان كل سيلة ينبغى أن تخصص من يومها جانبها للتزين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن إطمئنان السيدة إلى جمال منظرها . وأناقاة ثيابها ، يتناسب عكسيا مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذاك .

٥ — وأخيرا .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شئ يجعل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع إلى الأستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الإسترخاء — التى أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الإسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهم المدرسة بتعويد طلبتها الإسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، إنك بوصفك زوجة ، ينبغي ، لك أن تسترخى ، وإن لك مزنة يحسن بك أن تستغلها ، تلك أنه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هذا القول عجا إلاً أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هى أنسب للإسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

وإليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها فى البيت . مارسها مدة أسبوع ، ثم انظرى أية نتيجة سوف تجديها على منظرِكَ ورشاقتك :

(أ) استلقى على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخى العنان لجسمك بملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبى حول نفسك إذا أردت — كما يفعل الأطفال — افعل هذا مرتين فى اليوم .

(ب) اغمضى عينيك وأنت فى ضجعتك تلك — وقولى فى نفسك همسا ، شيئا كهذا الذى يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كأنى والطبيعة أنشودة واحدة » أو إذا شئت ، ابتلى الى الله واضرعى همسا وأنت مغمضة العين .

(ج) إذا لم يسمعك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلاً — ففى وسعك ، على الأقل أن تجلسى برهة على كرسي وتحسن أن يكون خشبياً ، مستوى القاعدة — اجلسى على هذا المقعد كتهاتيل الفراغة ، وضعى راحتي يديك على ركبتيك .

(د) والآن .. اشددى أصابع قدميك إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكررى هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددى عضلاتها إلى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى إذا وصلت إلى عنقك أدبرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

(هـ) هدئي أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا « ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

(و) تخيلي التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى إلى ازالها .. تخيلي التجميدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم امحيها من مخيلتك وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين فى اليوم ، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل أو التدليك وربما استطاع الإنشراح الداخلى أن يزيل آثار الانقباض ويمحوها محواً .

## الفصل السادس والعشرون.

### التزم في عملك هذه العادات الأربع

### تق الأعياء والقلق

١ — اخل مكتبك مما عليه من أوراق خلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند وليرز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكس الأوراق فوق مكتبه أكواما ، الفرق الشاسع بين إنتاجه الراهن ، وإنتاجه فيما لو أخل مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو أنك زرت مكتبة « الكونغرس » فى واشنطنجتون . لرأيت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها ، وهى « النظام هو القانون الإلهى الأول » . وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف : فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على إحداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر فى « نيواورليانز » بأن سكرتيوه عمد يوما الى تنظيف مكتبه ، فعثر على « آلة كتابة » كان اقتندها منذ سنين ، مغمورة بين أكوام الأوراق التي تغطي سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل بيبث التوتر والانقباض ، والقلق فى النفس . بل إنه كفيل بأكثر من هذا فإن مواصلة الإنشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ، لخليق بأن يجبر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة المعدة أيضا ، فضلا عن التعب والقلق .

## ٢ — افعل الأهم فالمهم :

يقول « هنرى دوفترى » مؤسس « شركة خدمات المدن » citiesservicecompany : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها فى الأهمية » .

وشرح « تشارلى لكمان » — الذى نشأ نشأة بسيطة . ثم وصل فى مدى اثنتى عشرة سنة إلى منصب مدير شركة « بيسودنت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر إلى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفترى » إنهما لا يشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاربى ، أن المرء عاجز فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ، ولكنى أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الإمكان — من حيث درجة الأهمية — أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن « جورج برناردشو » لم يرسم لنفسه برنامجا قَدِّم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألا يذبح صبيته ككاتب ، وأن يقضى طوال عمره كما كان صرافا فى « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجي اليومى كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج إلى الغاية التى ينشدها .

٣ — إذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد إلى حسمها فور ظهورها .

لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم إلى غد .

حدثنى « ه . ب هاول » أحد طلبتى السابقين ، أنه حين كان عضوا فى مجلس إدارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى أن القرارات التى تتخذ فى المجلس قليلة ضئيلة بالقياس إلى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك

أن أصبح كل عضو بصطحاب معه في نهاية الإجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها في البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط أن لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها . وأخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر إلى حمل حزمة من المستندات في بيته ، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق البعض .

#### ٤ — تعود النظام ، والركون إلى الغير ، والاشراف :

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون إلى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شيء بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب إلقاء المسؤوليات على عاتق الغير ، وخصوصا إذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون إلى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال إذا أراد أن يتفادى الإعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذي يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع أعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على إدارته ، غالبا ماتراه في الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ فان ، من فرط مازكه من القلق والتوتر .

## الفصل السابع والعشرون

### كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « أليس » مثلا .. و « أليس » هذه فتاة عاملة — أبة فتاة عاملة — تسكن في الشارع الذى تسكن فيه .. إنها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فإذا ذهبت إلى بيتها مع غروب الشمس ألفتيتها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والإعياء فى مشيتها ، وعلى قسومات وجهها . ولا يكاد يحتملها المنزل حتى تعلن لذورها أنها ذاهبة إلى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتوسل إليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس إلى المائدة وما زال الإعياء واضحا على عيها . وفجأة يلقى جرس التليفون : وإذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة فى المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط فى أوصالها وتثب وثبا إلى غرفتها فتردى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ، وتظل خارج البيت إلى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو .. فإذا عادت إلى البيت أنكرتها أمها . إنها ليست تلك الفتاة التى عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . إنها فى هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل إلى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

أكانت « أليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس إلا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلقتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تيوبها بعملها ، وربما تيوبها بالحياة إطلاقا . ولهذا الفتاة « أليس » فى الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن إتجاهك الذهني أفعل في جلب الإعياء من المجهود الجسماني الذي تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » في مجلة « أرشيف علم النفس »<sup>(١)</sup> مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب أجراها لمعرفة أثر السأم في اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات في مواد تثقل عليهم ، ولاتحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا منهم صداعا ألم به ، وشكا فريق آخر ألما في عينيه ، بل شكا فريق ثالث اضطرابا في معدته . فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم في الجسم ، وامتصاص الأكسجين به يقلان فعلاً عندما يحل في نفس إنسان ، فإن زال السأم عادت عمليات الجسم إلى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلما نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلد لنا : ومن أمثلة ذلك أننى ذهبت في أجازة ، إلى آجام المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وأمضيت هناك بضعة أيام أتمتع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » وأشق طريقى وسط الأحراش ، وأتسلق جذوع الأشجار التى تسد الطريق . ولكننى ، بعد مضي ثمانية أيام على تلك الحال ، لم أحس بالتعب قط .. لماذا ؟ لأننى كنت مبهجا منشرا . ولكن ، هب أننى تبرمت بالصيد ، فترى كيف يكون إحساسى ؟ كنت ولاشك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثوروندايك » ، الأستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى



تجارب على القلق ، كان يغرى الشباب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة أعمال لهم . فلما أنتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب الأصيل فى نقص إنتاج المرء هو إحساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » فحيث تكون اللذة فى العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل ويهلك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباحاً ومساء ، فى حين يخف عليك أميالا برفقة من تبادل الحب والوداد ! .

فماذا يتعين عليك أن تفعل اذن ؟ انظر إلى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة فى إحدى شركات البترول بمدينة « تلسا » بولاية أوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والإحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعترمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — أن تحيل هذا العمل البغيض إلى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الإستمارات » التى ملأتها فى اليوم السابق وتعزم أن تحطم « الرقم الذى ضربته بالأمس ! هكذا كانت فى كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أُنجزت من هذه « الإستمارات » البغيضة أكثر مما فى وسع أى زميلة لها أن تنجزه ، فماذا أجدى عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! . ترقية ؟ كلا .. وإنما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . وإقبالا على العمل وقد تسألنى أنت أيها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك أن السبب بسيط .. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة ! .

فإذا كان عملك بغيضا إليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا ، أو ممتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى أنه ، مع الوقت ، سيلد لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحننا العالم النفساني « وليم جيمس » بأن نبدو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جرا .  
أقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة . وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ، ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف . كالتنبورن » — المعقب الشهير على الأخبار — كيف أحال عملا بغيبضا إلى نفسه إلى عمل ممتع مسل . فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الأطلنطى على ظهر سفينة لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها ، فلما هبط إلى إنجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم وصل إلى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهناك « رهن » آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها أجرا لإعلان نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب عملا . وأثر الإعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الأطفال . وبدأ كالتنبورن يطرق بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية . ورغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام الأول خمسة آلاف دولار ، وأصبح من أكثر البائعين نجاحا فى فرنسا جميعا !

فكيف تسنى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية ؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التى سوف يحتاج إليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم أخذ يحفظها عن ظهر قلب . ثم كان يقصد إلى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ، فتخرج له الزوجة ، وهناك تنساب من فم « كالتنبورن » العبارات المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من اللعب ، فإذا وجهت إليه سؤالا هز كتفيه وقال : أنا أمريكي .. ولأعرف الفرنسية » ثم يترزع قبعته ويشير إلى السيدة وإلى ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى أسمعها لها .. وهناك تضحك السيدة ملح شديدا ، فيضحك هو بدروه ، ويعرض عليها المزيد من اللعب !

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك لم يكن سهلا ولا ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزولة هذا العمل إذا أردت أن تعيش . فإذا كان لابد من مزولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا ؟ لماذا لا تتخيل نفسك فى كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع فى هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم إلى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشجذ الهمم » .

أترى أن حديث الإنسان لنفسه عمل سخيى أليق بالأطفال ؟ كلا . على العكس . إنه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فإن « حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا » وأنت بحديثك إلى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك إلى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والإنشراح .

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريده رئيسك ، ففكر تماما فيما يجنيه عليك الإستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجدليك بمرور الأيام ، رقا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الريح .

## الفصل الثامن والعشرون

### كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يحتاجك القلق إذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم ؟ اذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل أنوماير » — المحامي الذائع الصيت — لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على أن هاتين العلتين أنهما متفارقانه . من أجل ذلك عَوَّل صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير في علته ، لقد كان إذا أراد النوم فاستعصى عليه لم يلحظ في الطلب ، بل يقوم إلى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، وأصبح مفضرة جامعة نيويورك . ولزامة الأرق ، حتى بعد أن تخرج في الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمثل لقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضآلة حظه من النوم كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل أنه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نياما ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات . وفى عام ١٩٣١ ، تقاضى في قضية واحدة مليوناً كاملاً من الدولارات ! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين .. ولكن الأرجح أنه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، إلا أن أحدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقة . كل ما نعلمه أن النوم « عادة » اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا أن ننام على الاطلاق ، فقد حدث

في خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب « بول كين » ، وهو جندي مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندي من إصابته ، ولكنه .. لغرط العجب ، لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسي ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء إنه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر .. فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكأن « بول كين » كان لغزا طيبا قلب معتقداتنا رأسا على عقب .

ولعل القلق الذي يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتان » . الأستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط إنسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق ، ويستमित للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق في هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتان » كذلك ان معظم القلقين على الأرق ينامون في الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفذاذ المفكرين في القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا في غرفته بأحد الفنادق — كان لا يفتأ يشكو إلى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وأن الأرق يأخذ بخناقته فلا يفته ساعة من الليل . وكان يعمد أحيانا إلى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم .. وفي ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة أكسفورد — ليلتهما في غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفي الصباح التالي شكوا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع أن الأستاذ « سايس » كان هو الذي لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الإحساس بالسلام والطمأنينة ، وفي ذلك يقول الدكتور « توماس هابسلوب » : « إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الحيرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفى طبيبا ، فإن الصلاة أهم أداة عرفت إلى الآن لبث الطمأنينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب .

فإذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الإسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتيك لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبداً فنأمر الفكّين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالي بالإسترخاء فلا نلبث أن نستغرق في النوم دون أن ندرى سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الإجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيما كانت تحس بعدها بالتعب ... فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقظا . نعم ، فإن المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ، حدثنى الدكتور « فومستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى في خلال انسحاب الجيش الخامس الإنجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

أننا لم نسمع الآن عن شخص « انتحر أرقاً » ولا نظننا سنسمع عن هذا الشخص في المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل إنسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الإنتحار يذكرني « بحالة » وصفها الطبيب النفساني الدكتور « هنرى لنك » في كتابه « الإنسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق » قصة مريض كان يبنى الإنتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدال الطين بلة ، فقال للرجل : « إذ كنت معتزما الإنتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . اجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة . بل جملة مرات ، وفى كل مرة كان يشعر بالتحسن فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، ألقى بنفسه من الإجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، إليك خمس قواعد :

١ — إذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل آرتمانر » : قم إلى مكتبك واكتب ، أو إقرأ ، حتى يتسلسل النعاس إلى عينيك .  
٢ — تذكر ألا أحد مطلقا مات أرقا ، وإنما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ — جرّب الصلاة قبل النوم فإنها خير أداة لبث الأمن فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

٤ — أريح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالإسترخاء حتى تسترخى .

٥ — زوال أحد أنواع الرياضة البدنية ، فإذا شعرت بالتعب فتق أنك مستنام .

## الجزء السابع فى سطور

ست طرق تفيك الإعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١ :

استرح قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخى وأنت تزاوّل عملك .

القاعدة رقم ٣ :

إذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجمال مظهرك بالإسترخاء فى

منزلك .

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الأربع :

(١) أدخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التى بين

يديك .

(ب) إفعل الأهم فالمهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها..

(د) تعودّ النظام والركون إلى الغير ، والإشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لتتقى القلق والإعياء أضيف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر أن أحداً لم يمّت أرقاً ، وإنما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث

الخطر .



## الجزء الثامن

### كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

#### الفصل التاسع والعشرون

#### القرار الحاسم فى حياتك

( فى هذا الفصل أتحدث إلى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوقعوا إلى العمل الذى يلائمهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد فى هذا الفصل عوناً كبيراً . )

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التى يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات فى حياتك .. قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكتسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعاً ، أم مهندساً ، أم كيميائياً ، أم كاتباً على الآلة الكاتبة ، أم طبيباً ، أم أستاذاً فى الجامعة ؟ .

والثانى : من تختارها لتكون أماً ( أو من تختارينه ليكون أباً ) لأطفالك ؟ .

وحسب هاتين المشكلتين ، فى أغلب الأحيان ، لا يعدو أن يكون ضرباً من المقامرة ، وفى ذلك يقول « هارى إيرمسون فوزديك » : « كل شاب ينقلب مقامراً حين يختار لنفسه عملاً يرتزق منه .. إنه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .  
 أولا — حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك : ولقد سألت ذات مرة  
 « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس إدارة « شركة جودريتش لإطارات السيارات »  
 ما أهم عوامل النجاح في العمل ؟ فأجاب « أن يجد المرء لذة في عمله ، فإذا  
 استمتع بعمله ، فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون  
 أحساسه وهو يؤدي عمله كالإحساس من يلهو »

وقد كان « أديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، أديسون ، بائع  
 الجرائد ، الذى حُرِمَ التعليم في صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث إنقلابا  
 في تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « إننى لم أعمل يوما واحدا في  
 حياتى ، بل كنت ألهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وأنت لاتدرى أى أنواع العمل يلائمك  
 ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتني « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة  
 المستخدمين في شركة « ديپونت » قائلة : « إن أكبر مأساة » يواجهها الشباب ،  
 فى رأيى ، هى أن الكثيرين منهم لايعرفون أى أنواع العمل يبتغون » . وقالت  
 « مسز كير » إنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان  
 الواحد منهم يقصد اليها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار  
 تموث ( أو درجة أستاذ من جامعة كورنل ) فهل لديك عمل لى ؟ « إنه يطلب  
 عملا — أى عمل — دون أن يدري أى أنواع العمل هو كفء لأدائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة في إدماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق ،  
 والحق أنه لا مجال للغرابة على الإطلاق ، ومتى أدركت كم من القلق ، والضجر ،  
 والإرهاق يحمره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة .  
 واسأل من جرب . اسأل أباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فنصيحتي إلى كل شاب اذن هي : لاتقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان على حساب رغبة والديك وأسرتك . لاتقبل عملا ما لم تشعر في قرارك أنك ميال إليه . ولا بأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورتها حتى قدرها . فهما قد عاشا ضعفا ما عشت أو أكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا يحيطه لك إلا التجارب الطويلة ، ولكن إعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر بين يديك أنت ، فأنت هو الشخص الذى سوف يبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

وأحب بعد هذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد إقتراحات بل إنذارات — كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

### ١ — تستطيع أن تلجأ إلى ما يسمى بالإرشاد المهني .

#### Vocational Guidance

ولا أجزم بأن هذا الإلتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصيح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الإرشاد المهني لم يبلغ أشده بعد ، وإن كان ينتظر له مستقبل باهر . فإذا شئت الإلتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للإرشاد المهني واقصد إليه على ينبغى أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « إقتراحات » ، أما إتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

### ٢ — امتنع عن الوظائف والأعمال التى عُصّت بالعاملين حتى فاضت .

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب .. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عُرضت عليهم

للإختيار ! وفعلت أربعة أحماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتنفشى الأمراض النفسية ، في طائفة ذوى « الياقات البيضاء » <sup>(١)</sup> فحاذر أن تدل بدلوك في الميادين الغاصة بمرتاديه ، كالحمامة ، والصحافة ، والإذاعة ، والسينما .

٣ — نجيب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وأنفق الأسابيع بل الأشهر ، إذا لزم الأمر فى التحرى والإستعلام ودراسة كل ما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تتركس لها حيالك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق فى تكوينك مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق أسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى إستطاعتك أن تقصد إليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا فاكسب لهم شيئا كهذا : « أكون شاكرا لو تفضلتم بإسداء يدن أنساها لكم . إننى أطلب النصح . فأنا شابا فى الثامنة عشرة ، وأفكر جيدا فى أن أدرس لكى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم النصح ، فإذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فإننى أكون جد شاكر لو أوليتمونى

---

(١) ذوو الياقات البيضاء ( White Collar ) تعبير أمريكى يطلق على أولئك الذين يزاولون عملا رتبيا لا يختلف يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس إلى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

شرف مقابلتكم في البيت ، وهذه هي الاسئلة التي أرجو أن تهيئوني عليها :

« أ — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ .

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ .

« ج — لو درست الهندسة المعمارية أترى يصعب عليّ أن أجد عملا ؟ .

« د — إذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلي في السنوات الخمس الأولى من إشتغالي ؟ .

« هـ — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، في مهنة الهندسة ؟ .

« و — لو أننى كنت وكذلك ، أكنت تختار لي أن أكون مهندسا معماريا ؟ .

فإذا كنت خجولا ، وترددت في مقابلة « شخصية شهيرة » فأليك اقتراحين يساعدانك على إتمام هذه المهمة :

الأول — اصطحب معك شابا من سنك . فسوف يشجع أحدكم الآخر على مواجهة الموقف ، فإذا لم تجد صاحبا من سنك ، فاطلب إلى والدك أن يصحبك .

الثاني — تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة . أنك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصيح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصيح إلى الشبان والأحداث .

فإذا ترددت في كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد إلى مكتبه في غير موعد ، وقل له إنك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين فالفيتهم جميعا فى شاغل عن مقابلتك ( وهو أمر بعيد الإحتمال ) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما أنك تتخذ أحد قراريين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لاينفع الندم .

فكل شخص عادى يسهه أن ينجح فى جملة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يحقق فى كثير من الأعمال ، فهناك أنا..

فإننى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وإدراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أننى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة إقليمية ، التعليم ، كما أعتقد من ناحية أخرى ، أننى كنت أقضى العمر تعسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : إمساك الدفاتر ، الهندسة ، إدارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآتية ، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى ! .

## الجزء التاسع

### كيف تهيل متاعبك المالية

#### الفصل الثلاثون

#### ٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو أننى أعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب ، ولكان الأرجح أن يكون مكائى فى البيت الأبيض ، إلى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ! ولكن شيئا واحدا يمكننى أن أفعله ذلك أنى أستطيع أن أحيلك إلى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع ، أقدم إليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى إحصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانية مرجعه إلى المال » . كما جاء فى تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى أكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى أخصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واناميكرب بنينوبورك » وأمضيت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة . تُعين القاصدين إليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الإنفاق وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى الذى يشكو منه القلقون على ضالة موارد ، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال » .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم أتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكانى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضعيف الذى أتقاضاه .. ولقد كنت أشتغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق .. كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات ( أى نحو قرشين ) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حَمَام ، ولا ماء جار ! وأتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأتوبيس » على ضآلته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب إلى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكَوَّاء ! كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته .. ولكنى حتى فى تلك الأيام العصبية وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مر بى من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج تنفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن .. أى القواعد تلتزم فى شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك إحدى عشرة قاعدة :

### ١ — دُونَ أوجه الإنفاق جميعها :

حين شرع الأديب الإنجليزي « أرنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتبٍ روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمه كل ما أنفقه ، والأوجه التى أنفق فيها . أترأه كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راقبت له تلك الفكرة ، حتى انه دأب على الإحتفاظ بمثل هذا السجل بعد أن غدا



كاتباً ذائع الصيت ، وثرياً أمثل ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » ( الأب ) يحتفظ بدوره بدفتر يدون فيه نفقاته الخاصة ، فإذا أوى إلى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفي أى الوجوه أنفقه .

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها . تقول : إلى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحم ، فإن خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بهذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة إن استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، إنما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول إنك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست إلا واحداً فى كل ألف . لقد حدثتني مسز ستابلتون بقولها إن القاصدين إليها كثيراً ما يجهدون أفكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فإذا دوت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم أطلعتهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون !

## ٢ - إجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثتني « مسز ستابلتون » بقولها : « إنك قد ترى عائلتين تعيشان جنباً إلى جنب ، وفى بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وإيرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فإن احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافاً جوهرياً عن احتياجات الأخرى . لماذا ؟ لأن الناس مختلفون أصلاً ، ومن ثم ينبغى أن تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه . »

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة ، وتروّض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هي أفضل ما يحيطك بسياج من الإستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الإستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ وقبل كل شئ احص نفقاتك واعرف أوجه الإنفاق . فإذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

### ٣ - تحر الحكمة فى الإنفاق :

وأعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل مايمكن بأقل مايمكن من المال . وأعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » يتعاون لشركاتهم أفضل مايمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وأنت بوصفك مديراً لأعمالك لماذا لا تتبع خطاهم ؟

### ٤ - لاتصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » أنها لاتخشى شيئاً بقدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : « إن دخلاً قدرة خمسة آلاف دولار هو الأمل الذى يداعب معظم الأسر . وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والإتزان فى الإنفاق ، حتى إذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنوياً ، ظنت أنها وصلت إلى شاطئ الأمان حيث لأمبرر لحكمة أو إتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتاً وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لاتلبث أن تنقلب شقية تعسة ، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغي على ازدياد الدخل »

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا ينبغي أن يزيد حظة من الإستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة : العيش في حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبرد ، يطالبنا فيها الدائنون بما لهم في أعناقنا من ديون ؟ .

### ٥ - أجعل لنفسك رصيذا ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ وألغيت نفسك مضطرا إلى الاستدانة لمواجهةته ، فإن عقود شركات التأمين والسندات المالية . وأسهم شركات الإذخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل أن تتباع شيئا من هذه السندات ، وأن من الممكن الاقتراض في مقابلتها وقت الشدة .

وهب أنك لا تملك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات ، فألى من تذهب للإقتراض ؟ إلى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أنك لا تملك ما تقترض في مقابله اللهم إلا أجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير سخاف ، فإنها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانوني الذي يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح إذا توانيت في السداد ، ومن ثم تحقق قبل الإستدانة إنك ستسارع بالسداد .

### ٦ - أؤمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والظوارئ :

إن التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من

رَّلة قدمك فى أرض الحمام ، إلى إصابتك بالحصبة . كلا وإنما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التى تعلم أنها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالى تقتضيـك كثيرا من القلق والمتاعب .

#### ٧ — اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين إلى أرملتك نقدا :

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة إلى أسرتك بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون ايير » — رئيسة « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بأرملة سلّمت ولدها عشرين ألف دولار هى قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الحية ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، ومازالت مشردة إلى الآن ... وضرّبت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن أكّد لها أن سعرها سيتضاعف فى أمد قصيرة . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عُشر المبلغ الذى اشترتها به .

فإذا كنت جادا حقا فى حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لاتفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الإقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بـروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدى ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

#### ٨ — علّم أبنائك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته فى مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيللا وستون نثل » . فقد وصفت فى ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسؤولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من

المصرف الذى تعامله ، وأعطته لابنتها التى لا تزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة إذا تسلمت « إيرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم إذا احتاجت إلى شئ فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولاتفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتطمئن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وإنما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسغولة عنه .

#### ٩ - تستطيعين ياسيدتى ، أن تستخرجى المال من موقدك :

إذا فرغت ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية ، ورأيت أن « إيرادك » لا يمكن ملاءمته مع نفقاتك ، فعليك أن تحتارى أحد أمرين : إما أن تمثلى للقلبى ، والهّم ، والشكوك ... وإما أن تشرعى فى اكتساب المزد من المال لإضافته إلى دخلك . وكيف ؟ سأدع مسز « نلى سبير » تحدثك عما فعلته ففى عام ١٩٣٢ ألقت « مسز سبير » نفسها تعيش وحدها بلامعين ، فى شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفى زوجها وتزوج كلا ولديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المربطات فى حانوت للحلوى ، فرأت إلى جانب المربطات بعض الفطائر التى ينقصها الإتقان ، فسألت صاحب الدكان ، هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل إليها فطيرتين بمثابة « عينة » . فقالت « مسز سبير » : ويرغم أننى طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على إثنى عشرة فطيرة ، فلما طلب إلى الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت إلى جاره لى وطلبت إليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى إتقانها ، وأعجب الرجل — أو أعجب زبائنه — بهما ، وفى اليوم التالى كنت أعد له خمس فطائر ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، أصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدى ، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار فى العام . ثم تزايدت

الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبير » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواقدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن « ! .

والهدف الذى أسعى إليه من سرد هذه القصة هو أن « مسز سبير » هذه ، بدلا من أن تمثل للقلق على مشكلاتها المالية ، أقدمت على أمر إيجابى جنبها القلق ، ومدّها بالمال فى آن واحد

والآن إنفتى حواليك ، فسوف تجدن ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فإذا وسعك أن تدرى نفسك على الطهو الجيد ، فإن فى استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

#### ١٠ — لانتقامر :

لايثير عجبى شئ بقدر ما يثير أولئك الذين يأملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بآلات المقامرة الأخرى ، أعرف رجلاً يكسب من إدارة ناد للمقامرة ، ولكنى ما عهدته إلا مُزديا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة إلى حد الإقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما يدعو إلى الدهشة والأسف معاً أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

١١ - إذا لم نستطيع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقفل أنفسنا  
حسرةً على ما ليس منه بد :

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل إتجاهنا  
الذهنى ، ونظرتنا إلى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غيروا يرزحون تحت أعباء  
مالية متنوعة فقد يسوءنا أننا لسنا فى مستوى زهد من الناس ، ولكن « زهدا » قد  
تكون له متاعبه ، وهو موه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى  
آخر الأمر ، غير راضى بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم  
ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنطن ، لينفقا على  
حملتهما الانتخابية . فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغي أو نريد ، فلا  
ينبغى أن نسقم حياتنا ، ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهم . دعنا نواجه الأمر  
بحكمة الفلاسفة . قال « سينيكا أحد فلاسفة الرومان العظام : « إذا بدا لك كل  
ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما لديك قليل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها ، لما  
وسعك إلا أن تتناول ثلاث وجبات فى اليوم ، وإلا أن تنام ، وفى فراش واحد فى  
وقت واحد .

## الجزء العاشر

### قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

#### هاجمتي المصائب مجتمعة

#### بقلم س . ا . بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

\*\*\*

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل إليّ أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعترها المنغصات أو المشكلات ، اللهم إلا ما لا ينجو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلي . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجأة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التي أملكها على الافلاس . إذ انفض عنها طلابها ليكتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليكتحقن بالوظائف الإدارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش فحاق بي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « أوكلاهوما » في إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار . وكان مسكني — الذي ورثته عن أبي —



يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت أعرف أنني لن أعوض عنه إلا بمقدار عُشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أنني سأفقد منزلي في الوقت الذي اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ — جفت البئر القائمة وسط مزرعتي والتي تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حُفرت بالقرب من بيتي ترعة لتصريف مياه الري . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عُرضة لإستيلاء السلطات عليها في أى وقت لإنشاء المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتي في صفائح مدي شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ — كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التي أديرها ، ولم يكن في وسعي ، نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارات أن أجدد إطارات لسيارتي ، ومن ثم ركبني القلق خوفا من أن أضطر إلى الإنقطاع عن عمل إذا انفجرت إطارات سيارتي القديمة .

٦ — تخرّجت كبرى بناتي في المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد .. وكانت تطمح في الذهاب إلى الجامعة . ولكني لم أكن أمتلك ماأنفق منه على تعليمها العالي ، وتوقعت أن يدركها الهم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفي ذات مساء ، بينما أنا في مكتبي أستعيد قلقي وهمومي ، قررت أن أدون مشكلاتي جميعا ، إذ خطر لي أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعانى ، ولم يكن من عادتي أن أبالي بالمشكلات التي أرى إلى حلها سيلا ، ولكن خيل إلي أن مشكلاتي الحاضرة دون حلها تحرق القنادر . ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التي أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، أنني دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم في ذات يوم . بينما أنا أقلب أوراق عثرت على قائمة المشكلات الست التي هددت صحتي يوما بالبوارج . فقرأتها في كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط !... واليك ماحدث .

١ — رأيت أن القلق الذى إلتابنى خشية إفلاس المدرسة لاجل له ولاداع ، فقد عمدت الحكومة إلى مد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوئها على مختلف الأعمال ، وما لبث مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلبة .

٢ — كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو إلى القلق على نجل الملتحق بالجيش ، فقد كان فى طريق عودته إلى سألما .

٣ — ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك ما يبرره ، إذ انبثق البترول على بُعد ميل واحد منها ، ومن ثم صرف النظر عن الإستيلاء على هذه الأرض .

٤ — ورأيت أيضا أنه لاجل للقلق على البحر التى جفت فى أرضى ، فما أن علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى

٥ — وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار إطارات سيارتى كلها أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . إذا أنا أحكمت قيادة سيارتى فبوسع إطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رأيت أن إشتاقى من مواجهة ابنتى بعجزى عن إتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند إلى عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال للإلتحاق على تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : إن تسعة وتسعين فى المائة مما نشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث إطلاقا ، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتبارا حتى لمستته بنفسى .

وللى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى أجزل الشكر ، فقد علّمتنى  
 درساً لا أنساه .. علّمتنى عقم الاشفاق من شىء لاسيطرة لنا عليه ، وقد  
 لا يحدث إطلاقاً .

تذكر أن اليوم هو « الأمس » الذى أشفقت من مواجهته وأسأل  
 نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟ .

## أستطيع أن أتحول الى رجل سعيد

بقلم روجر بابسوق

الإقتصادى الشهير

\*\*\*

حين أنظر فأجد نفسى فى غمرة من الإنقباض ، وخضرم من المنغصات ، أستطيع أن أقضى القلق عن نفسى ، وأن أتحول فى ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . وإليك الطريقة التى أتبعها :

أدلف إلى مكتبى ، وأغمض عيني ، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لاثمحل إلا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدرى أهو « غزو المكسيك » لمؤلفه « برسكوت » أم حياة القياصرة الإثنا عشر لمؤلفة « سوتويوس » ثم أفتح الكتاب الذى التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق ... وهناك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد إحساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتى يبرز تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدينة منذ قيامها تتلظى بالحنه ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ماتقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولاتكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان فما أن أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وجقبه السالفة . وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . إقرأ التاريخ . وانظر اى المشكلات كان يبرز تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » إليها بمقياس الخلود !

## كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما

\*\*\*

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والحجل ، فقد كنت منذ حدثتى ، طويلا مفرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، ورغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا . وكنت خليقا بأن أمنى فى حياتى بإخفاق ذريع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أفتأ فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتري همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يابنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعف بنيتك ، ونحافتك ، فلا سبيل إلى تلافئها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاتها ، وانسها » .

ولما كان والدئى من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى إلى الجامعة ، فقد تحم على أن أشق بنفسى طريقى إلى التعليم العالى ، فعمدت إلى إصطياد طائفة من حيوان « الثمس » فى الشتاء ، وبعثها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سَمِنَا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنت أرتدى فى الكلية

قميصا بُنى اللون صنعته لى والدتى (ولاشك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار ! ) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء ألى العتيق يناسب قدمى ، بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها أن يطير فى الهواء ، وعاقبتى حياى وإحساسى بفوضى هندامى عن الإختلاط بالطلبة ، فكنت أمكث فى غرفتى وأكب على الإستدكار . ولعل أقوى الرغبات جميعا التى روادتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب تنسجم على جسمى .. ثياب لا أحجل من الظهور بها أمام أقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى أربعة حوادث ساعدتنى على محو القلق ومركب النقص ، وملئى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبُدِّل حياى تبديلا ، وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

أولا — عقب مضى ثمانية أسابيع على إلتحاقى بالكلية . أدبت امتحانا كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس فى المدارس الريفية العامة ..

ثانيا — تعاقدت معى مدرسة ريفية فى قرية « هانى هولو » على التدريس فيها لقاء مرتب دولاران فى اليوم . فبث فى هذا الحادث إحساسا بأن هناك مَنْ يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا — بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثيابا جديدة أنيقة . ولو أن أحدا اليوم نقدنى مليون دولار لما أثار فى ذلك مثل الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت أول بدلة جديدة رغم أنها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية فى حياى فى قاعة بلدية « برتنام » بولاية انديانا . فقد حضنتنى أمى على أن أتقدم إلى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية . وهالنتى هذه الفكرة وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة

شخص واحد فضلا عن حشد من الناس . ولكن إيمان أمى لى لم يكن يعرف حدودا . فشجعتنى ثقها لى على التقدم إلى المسابقة ، وتغيرت موضوعا لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو « الفنون الجميلة والحرة فى أمريكا » والحق أقول أننى حين عكفت على إعداد الخطبة لم أكن أعرف ما هى « الفنون الحرة » .

ولكن هذا لم يهمنى كثيرا . لثقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلئى ' وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، وألقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معتما أن أكون عند حسن ظن أمى . وأن أودع خطابى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد رحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث فقد تعالئ هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا لى وسخروا منى ، ربتوا على ظهرى وقالوا : « لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر » وأحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها يذرازا .

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضى ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى . فقد وهبنى مركزا أدبيا لم أحلم به ، وهبنى أكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، وكنت أقسم وقتى بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس .. ولكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة « ديو » التى إلتحقت بها بعدئذ ، عمدت إلى الإشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف إلى الإشتغال بحصاد القمح ، ووصف الطريق .

وفي عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال في التاسعة عشرة من عمري ، أُلقيت ثمانية عشر خطاباً أحث الناس فيها على انتخاب ولیم جيننجز بريان رئيساً للجمهورية وكأثماً أثارت دعايتي السياسة لولیم بريان الرغبة في نفسى إلى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة دييو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة دييو . قصدت الى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكتباً للمحاماة في مدينة « لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أو كلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذى داعبني عمراً بأكمله ، إذ انتخبتُ عضواً بمجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذى ضمت فيه مدينة أوكلاهوما إلى أراضى الهندود وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — أى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطى الذى شرفنى بترشيحى أولاً لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانياً لعضوية الكونجرس . وأخيراً لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أسرد هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذى صنعت لا يهم أحداً وإنما أسردها مؤملاً أن يجد فيها غلاماً مغموراً حافظاً وملهماً يث فيه الشجاعة ، ويدعوه إلى الإقدام ، ويخلصه من القلق والخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك أن يحطم حياتى في تلك الأيام الخالية ، التى كنت فيها أرتدى بدلة أبى ، وأنتعل حذاءه ! .

تعقيب : من طريف ما يُذكر أن ألر توماس ، الذى كان يحجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالإجماع على أنه أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة وأحكمهم هنداماً .



## عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بودلي

مؤلف كتابي « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »  
وأربعة عشر كتاباً أخرى

\*\*\*

في عام ١٩١٨ ولدت ظهري العالم الذي عرفته طفلة حياقي ، وعيمت شطر إفريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام ، أتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زهم ، وأكل من طعامهم ، وأتخذ مظاهرهم في الحياة وغدت مثلهم أمتلك أغناماً وأنا من ينعمون في الخيام ، وقد تعمقت في دراسة الإسلام ، حتى أنني ألّفت كتاباً عن محمد ( ﷺ ) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرجل من أمتع سني حياقي وأحفلها بالسلام ، والإطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق . فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان ، وأخذ الحياة مأخذاً سهلاً هيناً . فهم لا يتعجلون أمراً ، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهمّ قلقاً على أمر . انهم يؤمنون بأن « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه إلا ما كتب الله له » . وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي ، كلا ؟

ودعنى أضرب لك مثلاً لما أعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت بها وادى « الرن » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كأن شعر رأسى يتزعزع من مناته لفرط وطأة الحر وأحسستُ من فرط القيظ كأننى مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا إطلاقاً فقد هزوا أكتافهم ، وقالوا كلمتهم المأثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما أن مرت العاصفة ، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فلجحو صفار الخراف قبل أن يودى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله فى صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شئ » ، ولكن حمدا لله وشكراً ، فإن لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » . وثمة حادثة أخرى .. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوماً فانفجر أحد الإطارات ، وكان السائق قد نسى استحضر إطارات احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والحَمَم ، وسألت صحبى من الأعراب « ماذا عسى أن تفعل ؟ » فذكرونى بأن الإندفاع إلى الغضب لن يجدى فتيلاً ، بل هو خليك أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحَمَق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس إلأ ، ولكنها مالبث أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفذ . وهناك أيضاً لم تمر ثائرة أحد من رفاق الأعراب . ولافأرقهم هدوءهم ، بل مضوا يدرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء !

قد أقتعنتى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل ، أن المتلثنين ، ومرضى النفوس ، والسكَّين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ما هم إلا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساساً لها

إننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هناك فى ،  
جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون من الناس يهزون  
بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من إمتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدرى ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فأنى اذ أعود  
بذاكراتى إلى الوراء ... وأستعرض حياتى ، أرى جليا أنها كانت تتشكل فى فترات  
متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما أستطيع له  
دفعاً ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « قَدَر » أو « قِسْمَة » أو  
قضاء الله ،، وَسَمَّوْهُ أَنْتَ مَا شِئْتَ .

وخلاصة القول أننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى الصحراء ،  
مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها  
بأنهدوء والامتنال ، والسكينة ، ولقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب  
فى عهدته أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقائير ا .

المؤلف : ولست ألزمك — أيها القارىء — أن تكون جبريا مؤمنا  
بالقضاء والقدر ، ولكن : ألا ترى من الأفضل أنه حين نجاح حياتنا عاصفة  
هو جاء لانستطيع لها دفعاً ، أن نمثل لما ليس منه بد ؟ .

## كما احتملت بالأمس أحمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فإننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحمل اليوم ، ولست أسمع لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمل الغد بين طياته ! » .

لقد ذقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح وألم القلق ، وإذا أنظر اليوم إلى حياتى الماضية أراها كميدان قتال ملء بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى برغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أذبر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن أغتتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فإننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملوء بالآلم حتى الثمالة أما لِدائى فقد ارتشفن ما علا الكأس من حَبَب ، ولم يصلن قط إلى القرار .. ومن ثم فأنا أعلم ما لا يعلمن ، وأرى ما لا يرين ، فانك تجد أقرب النساء إلى فهم الحياة وأدراك حقائقها ، وارتداد آفاقها ، امرأة اقترحت الدموع عينها ، والتمهم الأسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لا تتييس لإمرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن أقترض المتاعب فى الغد الذى أجهله . وتعلمت ألا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن أتكلف المرح على الدوام . فهناك أشياء عليك حيالها إما أن تبكى وإما أن تضحك ، فإذا وسع

المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين يرائن « المسترها » فلن يكون هناك شيء يؤذيها أو ينال منها . لأننى لا أحزن على ماسلف من حياتى الخافلة بالمتاعب والصعاب ، لأننى عرفت من خلال هذه الحياة .. ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

## كنت واحداً من أكبر المغفلين ؟

بقلم يرمى هو ايتج

مدير شركة « ديل كارنيجى » بنيويورك

لقد ميت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الإتصال بالأطباء والممرضين . وقد ألمت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بداء « الوسوسة » فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم ألبث أن أحس بالآلمه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاحت وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية « ماساشوستش » وكنت فى ذلك الوقت أعاون فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما انتهى من فحصى قال : « نعم يا يرمى ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناية الذى كنت استشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى اليوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية !! .

لقد كنت أتخبر من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم أدعى أننى مصاب به . مثال أننى « تخلصت » فى الخوف من « السل » ، و « السرطان » وكنت لا أفئأ أتخيل أننى مصاب بهما ! .

وبسعى الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان

في حينة أليها مريزا . بل لقد بلغت إلى « الوسوسة » إلى حد أنني كلما خطر لي أن أبتاع بدلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسي : « أيتبغى لي أن أنفق المال في شراء بدلة لن أعيش حتى ارتديها ؟ » .

على أنني اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس ، ففي خلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من غفلتي وسذاجتي ، كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكتنى « اسمع يايرسى : لقد مضى عليك عشرون عاما وأنت تموت في غرفتك ، المرة تلو المرة من مرض خطير مثله . وها أنت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيرا إحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يمن الوقت بعد لكى تضحك مراع شديقك من ذلك الشخص « المففل » الساذج الذى كنته فيما مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية في الوقت ذاته .. ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما بإياه حتى الآن ! .

## احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : جين أوتري

النجم السينمائي ، والمغنى المعروف

أحسب أن معظم القلق مُنصبَّ على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظي أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائى ونظراتى إلى الحياة . أما المشكلات ، فقد أستعنت في حلها بطريقتين :

الأولى : أننى أتبع طريقة الجملة لا القطاعى في معالجة مسائل المالية ، فإذا استدنت مثلا ، سددت دينى « جملة » حتى لا يبقى ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : أننى تشبعت بالعسكريين في ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، وبأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد أصيبت الأرض التي نعول عليها في معاشنا بالجفاف ، وعز علينا أن نجد لقمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن أبحث عن موردٍ ثابتٍ للرزق ، والتحققت بعمل في إحدى محطات السكك الحديدية كنت أتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، في تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عيني أن المبلغ الذى أتقاضاه من محطة السكك الحديدية . أمان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنه حتى رسخت قدمى في عمل أفضل منه . مثال ذلك أننى عندما كنت أشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ،



دلف إلى فناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليوسل برقية . وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على « الجيتار » وأنشد أغاني رعاة البقر ، فأتى على أدائى ، وأبدى إعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى أن أمامى مستقبلا باهرا فى السينما ومحطات الإذاعة . ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير . ولكنى بدلا من أن أندفع إلى نيويورك ، وأتغلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لم أخسر شيئا إن أنا رحلت إلى نيويورك . وكان لدى تصريح عجائى يبيح لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت إلى نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن أوفق إلى عمل . وكنت خليقا بأن يتأبى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود إليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تحولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لاتزيد عن تسعين يوما . ومن ثم عُدت أدراجى إلى أوكلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالهما شيئا من المال ثم عدت إلى نيويورك أجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذات يوم ، بينما أنا أنتظر فى أحد استديوهات الإذاعة ، لأقابل المدير ، إذ خطر لى أن أقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم بإحدى أغنياتى المفضلة ، وهى « جاني .. إنى أحلم بليلينا الحوالى » وبينما أنا أغنى إذا بمؤلف هذه الأغنية « نات شيلد كروت » يدلف إلى الغرفة . وطبيعى أنه سرَّ إذ رأتى أترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها إلى شركة فيكتوريا للتسجيل ، وهناك أجهزت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عُدت أدراجى إلى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، أن كتبت بالإشتراك مع « جيمس لولنج » أغنية عنوانها « فتاتى

ذات الشعر الفضى » ، وأذاعت الأغنية من محطة الإذاعة فى « تلسا » ، فإذا فى اليوم التالى ، أتلقي خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب إلى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة « أسطوانات » لقاء خمسين دولارا لكل « أسطوانة » وأخيرا وفقت إلى الإتفاق مع إحدى محطات الإذاعة بشيكاجو على أن أغنى لحسابها أغانى رعاة البقر ، لقاء أربعين دولارا فى الاسبوع .

وبعد أن أمضيت أربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الأسبوعى إلى تسعين دولارا ووسعنى فضلا عن هذا ، أن أجمع مبلغ ثلاثمائة دولارا ، نظير إشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ . تفتحت لى آفاق الحياة على رحبها فقد تألفت لجنة فى هوليوود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينائية ، واقترحت اللجنة أن تكرر هوليوود من روايات رعاة البقر : وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغانى رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا فى شركة أفلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره علىّ ، وكان ذلك بداية إشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويا ، يضاف إليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى ١ .

## عندما طرق « العمدة » باب بيتي

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت أشد لحظات حياتي مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتي ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من الباب الخلفى للدار وكنت قبل إثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ . أحسب أنني أترهب على قمة العلم . فقد بعث إحدى رواياتي وعنوانها « غرب البرج المائى » West Of Water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخيم ، مكنتني من أن أقضى مع عائلتي ستين متجولين في أوروبا كما يفعل أصحاب الملايين .

وأضفيت ستة أشهر في باريس كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » وأخرجها ، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخيفة لكى أبقى في هوليوود وأتفرغ للتأليف السينمائى لحساب « أفلام ويل روجرز » ولكننى لم أقبل ، وقفلت عائدا إلى نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد حطرت لى أن لى مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها ، وخيل لى أنني « رجل أعمال » بارع قدير دون أن أدري ! وحدثنى بعض معارفى أن « جاكوب آستور » قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالأراضى في نيويورك . ومن هو آستور هذا ؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الإنجليزية لكنة أجنبية ! فإذا كان الأجنبى الشريد وسعه أن يكسب الملايين فلماذا لايسعنى أنا ؟ ومن ثم عولت على أن أكون ثريا أمثل ! .

وكنت — على جهلى — مقداماً . فخطر لى ، لكى أبدأ مشروعائى المالية الضخمة ، أن أهرن منزل ، ففعلت واشترت أراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت أن أحتفظ بها حتى يدب العمران فى تلك الأنحاء . ويرتفع سعر أراضىها ، فأبيعها .. نعم .. أنا الذى لم يبيع فى حياته شبرا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتنى كما تزعزع العاصمة الهوجاء غصنا طريا ! وكان لزاما على أن أنفق شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التى أقتنيتها ، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزل ، واجتاحنى القلق ، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعشنا كانت محاولاتي فائتى لم أستطيع أن أبيع شيئا من مؤلفاتى ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الزواج وأحسست بالحاجة إلى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل على المال فى مقابله سوى « الآلة الكاتبة وأعطية ذهبية لبعض أسنانى .

وثقل على القلق حتى حرمنى النوم ، وكثيرا ماكنت أستيقظ فى هدأة الليل ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمى ساعات طويلة لعل أشعر بالإعياء فأستطيع النوم . وعشنا كانت محاولتى ! فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التى علقت عليها أحلامى واستولى المصرف الذى رهنتم منزلى لديه على المنزل ، وأوفد إلى العمدة ليطردنى وعائلتى منه إلى عرض الطريق ! ووسعنى بطريقة ما ، أن أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها « شقة » متواضعة ، انتقلنا إليها فى آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣ وهناك جلست على إحدى الحقائق أتلفت حولى .. فزنى فى أذنى قول كثيرا ما رددته أسمى على مسمعى « لاتبلى على اللبن المراق » ولكن ما أرىق — فى حالتى هذه — لم يكن لبنا ، بل كان دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري ، في جلستى تلك . قلت لنفسي :  
 « ها أنت قد غُصت إلى القاع ، ونجوت ، لم يبق إذن إلا أن تطفو على السطح ،  
 فلم يعد هناك أسفل من القاع »

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن أو الضياع ، فرأيت أنني  
 مازلت أملك صحتي ، وأصدقائي ففعلت أن عليّ أن أبدأ من جديد ، ولا أبكى  
 على الماضي . وحولت طاقة النشاط التي كنت أبدها بالقلق ، إلى العمل  
 الجهدى ، وإلى اليوم لشاكر لله ما ابتلاني به من نوازل فقد أولتني قوة ، واحتمالاً ،  
 وثقة ، وحين يتسلل إلى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسي في الوقت  
 الذى غُصت فيه إلى القاع ونجوت .

## كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميللر

مؤلف كتاب « ألقى نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات أنني لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل إتجاهي الذهني إلى أسبابه ودواعيه فما يسبب لي القلق ليس شيئا غريبا عني ، وإنما هو بداخل نفسي وقد وجدت بمضي الزمن . أن تعاقب الليل والنهار كفيل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسي ألا أفكر في مشكلة تطرأ لي وتستحثني على القلق ، حتى ينقضي عليها أسبوع ، وبديهي أنني لا أستطيع أن أكف عن التفكير في مشكلتي مدى أسبوع ، ولكني على الأقل لا أسمع لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الأسبوع . وهناك إما أن أجد المشكلة قد حُلّت من تلقاء نفسها ، وإما أن أكون قد غيّرت إتجاهي الذهني بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقني ! .

وقد ساعدتني على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم أوسلر » الرجل الذي لم يكن فذا في الطب وحده ! بل كان عبقرها في « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت في إحدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق : قال سير وليم في مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه : « إنني أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها ، وهي تقضي بأن أتفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفي إبان كفاحي ضد القلق ، إتخذت شعارا ، عبارة كان يرددها بيقين حدثني أبى بقصته ، كان هذا البيغاء موضوعا في قفص معلق في داخل نوادي الصيد في بنسلفانيا ، فإذا توافد الأعضاء على باب النادى ، إنطلق البيغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلاتي كل مشكلة بدورها ، أجذاني هذا راحة وصفاء ذهنيا ، ومقدرة على الحسم والفصل ..

## كيف عاش « جون روكفلر »

سنوات فوق عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو في الثالثة من عمره ، وفي الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة إحتكار عرفها العالم وهي « شركة استاندرد أوليل » فماذا صنع في سن الثالثة والخمسين ؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذي حطّم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدمية » — على حد قول « جون وينكلر » . أحد كتّاب سيرته

لقد أصيب في هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق في حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « قد بلغت حالته الصحية حدا بالغا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بلّغ يعيش على اللبن ولاشئ سواه » وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبي . وكان منظره في الصلح غاية في القبح ، حتى أنه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر في شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين — السن التي تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنى قامته ، وناعت رجلاه بحمله . .

كان روكفلر في تلك السن ، أغنى رجل في العالم ، ورغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أورد طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار في الأسبوع ، ومع هذا فإن ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين في الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما أسلفنا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن إلا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الأموال الطائلة . فما الذي وصل بروكفلر إلى تلك الحال ؟ القلق .. والصدمات .. والضغط المتواصل على أعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شيء يلهب حماسه ، ويث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو في مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان إذ ذاك يلقي بقبعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، أما إذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فإنه يمضى في التو واللحظة ! .

حدث مرة أن شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها ، في حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا ، وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة التي تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « بى » — إحدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكة « جورج جاردنر » إلى المكتب في الصباح التالى ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بريك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر إلى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده أسوأ حالا مما تركه . ذلك أنه تسلم بريقة تنبئه بأن الحمولة وصلت إلى وجهتها سالمة ، فحز في نفسه أنه بدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مرض روكفلر في ذلك اليوم ، وقصد توا إلى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يريح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة ! .



ولم يكن روكفلر يجد وقتاً للهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر « يختاً » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالإشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه في أوقات الفراغ — فلما علم روكفلر بهذا النبأ كاد يصعق — ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة — ! مكباً على العمل في المكتب فتوسل اليه قائلاً : « بريك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معي إلى نزوة بحرية على ظهر اليخت . إن هذه النزوة ستفيد صحتك » ، فتجههم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. إنك أعظم مسرف مثلاف عرفته في حياتي ! ان مركزك المالى يتزعزع ، وكذلك مركزى . فإن أنت دأبت على هذه الحال فسيتهى الأمر إلى إنبهار شركتنا لأننى لن أذهب معك إلى نزوة ، ولأريد أن أرى هذا « اليخت » الذى « ابتعته » وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

لم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته ، المرح ولا الدعابة ، وقد أثر عنه بأنه قال يوماً : « لم أكن أتوسد فراشى ليلة قبل أن أذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتاً ! » .

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه في خوف منه مقيم ، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم ، كان يخاف أن يكشفوا في أحاديثهم — خارج العمل — أسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق اللحم الوهاج على جوانب بركان « فيتروف » ، إذا بعالمه الذى بناه لنفسه بنهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات في الصحف ، تفيض بالسخط والنقمة على « البارون » المختال صاحب « شركة ستاندارد أويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدّثه نفسه بمنافسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول في بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنسانا آخر في الوجود ، وَوَدَّ كثيرون منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدوناه إلى فرع شجرة ، ويتركون جسمه مدلى في الهواء عبوة لمن يعتبر ! .

وتدفتت على روكفلر خطابات السُّبَاب والتهديد ، حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكُلَّ إليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فإنه لم يقوَ على احتمال القلق والمقت معا . وأخذت صحته تنهار . وداخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض — ذلك العدو الجديد الذى أتاه من داخل نفسه ! — وقد حاول فى مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتابع نوباته وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم ، وتساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة ، تحالفت ضده فلم يستطيع إنكارها .

وخبره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن .. بعد أن حطمت المطامع ، والخاوف ، والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبته تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين أعتقل فى الفلبين ! ولكنه كان مهتما ، محطما حتى ان « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان فى ذلك من التناقص ما فيه ، فقد كانت « ايدا » فى ذلك الوقت ، عاكفة على إتمام كتابها الذى تصب فيه جام نعمتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه بإتباع ثلاث

قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته . وإليك هذه القواعد الثلاثة :

- ١ — تجنّب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .
- ٢ — استرخ وتنزه ما أمكن في الهواء الطلق .
- ٣ — قلل من غذائك ، وانفض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع .

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » وهوى الزراعة وأخذ يمضي الوقت في التودد إلى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الأغاني ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد أخذ يفكر في غيره من الناس ، وكفّ لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف هذا المال الذي جمعه أن يهيء السعادة للإنسانية ؟ !

وما لبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملائحته ! ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الأمر ، فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها ، وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزّف من دماء البشر ! ولكن روكفلر دأب على الإعطاء . وتناهى إلى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشيجان . اضطرت إلى اغلاق أبوابها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخفف لنجدتها ، وصبّ فيها الملايين صبا فشيّد مبنى لها جديدا ، ووسّعها ، وزيّنها ، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات في العالم تلك هي جامعة شيكاغو .

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة إلى الزوج ، فوهبهم المال الذي مكّنهم من إنشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجي » وساهم في محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « إن دواء قيمته خمسون سنتا ( أى نحو عشرين قرشا ) كفيّل بانقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتا ؟ ! » فسرعان ما تبرع

روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل أنه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسسة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض فى أصقاع الدنيا كافة .

والننى لأتحدث عن هذه الأعمال الإنسانية الجليلة وشعور الإمتنان بمعمري قلبى . فمن يدرى ؟ لعل أدين بحياتى يوما لمؤسسة روكفلر ؟ فإنى لأذكر جيدا عام ١٩٣٢ ، حين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا . وقد ذهبنا حينئذ إلى « مدرسة روكفلر الطبية » فى بكين ، حيث حصنّا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفرق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سَمّا إلى مرتبة مؤسسة روكفلر . أنها شئٌ فريد . كان روكفلر يدرك أن العالم يحتاجه موجة مباركة من الإستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة فى محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة . ولكن المال كان يعوز حاملى لواء هذه الموجة المباركة فى أنحاء الأرض . ومن ثم اعتزم أن يظهر هؤلاء المتطوعين للخدمة البشرية لا بإحتكارهم ، كدأبة فى أعماله التجارية ! وإنما يمددهم بالمال الذى يحتاجونه .

وها أنا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التى حققها « البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواله على استكشافها . وأنتك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الويل الذى كان يقتل أربعة من كل خمسة مصابون به . وتحمد له الجهود المبذولة الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والإنفلونزا ، والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التى مازال العالم يعانيها .

وماذا عن روكفلر نفسه ؟ أترأه حين تخلى عن المال عاوده السلام ، والأمان ، والإطمئنان ؟ . لقد كتب « الآن نيفينر » يقول : « إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ، مابرح عزونا مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل فالعالم ولاشك مخطيء في إعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام مريح جفنيه في الليلة التي سمع فيها بأكبر هزيمة إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل ، قد تحولت إلى شركة إحتكار . الأمر الذى يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوة أمام القضاء وليشت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات إلى أن خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضي « كينسون مارتين لاندريس » بالحكم خشى محامو الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذى وصل اليه روكفلر واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى إليه ما انتهت إليه القضية مهوِّنا عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيرا قال له : « وكل أمل ألا ترتاع لهذه النتيجة ، وألا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لاتقلق بالك على يا مستر جونسون ، فأبنى أعترم أن أنام مريح جفنى هذه الليلة ، طاب مساؤك » ! .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لأنه يهدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجده ، كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة والخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين .

## مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية

### أنقد زوجي من الفشل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن أضع اسمي كاملاً على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية إلى حد يوجب أن يظل اسمي في طي الكتمان ، وإن كان « في وسع ديل كارينجي » أن يقسم على صحتها ، فقد حدثته بها قبل إثنتى عشرة سنة .

عقب تخرجي في الجامعة ، حصلت على عمل بإحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضى على التحاق بالعمل خمس سنوات أرسلتني إدارة المؤسسة عبر الأطلنطي لأمثلها في الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجمل وألطف فتاة صادفتها في حياتي .. ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلى « شهر العسل » عن خيبة مريّة لنا كليتنا — ولزوجتي على الخصوص — فما كدنا نصل إلى جزيرة « هاواي » حتى كانت الحيرة قد أمضت زوجتي ، للدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة إلى أمريكا ، وأن تصارح لدايتها ومعارفها ، في غير خجل بأنها فشلت في أمتع مغامرات العمر ! .

وعشنا في الشرق سنتين حافلتين بالشقاء . بلغت بي التعاسة حداً فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة ثم في ذات يوم وقعت على كتاب غير مجرى حياتي تماماً .

فقد كنت منذ حدثتي ، من هواة الكتب ، وفي ذات ليلة كنت أزور أحد أصدقاء الأمريكيين ، حين رأيت في مكتبته الأنيقة كتاباً عنوانه « الزواج المثالي »

تأليف الدكتور فان دى فيلد<sup>(١)</sup> ، ولاح لى كأن العنوان على كثير من المبالغة ، أو التفاؤل على الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقيته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناول فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه عن الإبتزال والمجون .

ولو أن أحدا ، من حدثته نفسه أن ينصح لى بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبرهائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى أن أضبع كتابا ! ولكن الشقاء الذى يسرهل حياىى الزوجية ، دفعنى دفعا إلى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت أطراف شجاعىى ، وسألت صاحبىى أن يعيرنى الكتاب أياما .

ورأى لأقرر مخلصا أن مطالعتىى هذا الكتاب كانت حدثا جَلَلًا من أحداث حياىى . وقرأته زوجتىى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا الفاشل الخائب إلى رفقة سعيدة مباركة .

ولو أننى أمتلك مليون ريال لأشترت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخه مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين فى الزواج .

ولقد قرأت مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بهيم منازع أقوى مقومات الحياة ، وإليها يرجع معظم الشقاء الذى يعانىة البشر رجالا ونساء » .

وإذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوى على معظم الحق .

وأن شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فافقرأ كتاب « خطأ الزواج ؟ » لمؤلفيه الدكتور « ج ف . هاملتون » ، وكينيث ماكجون « <sup>(١)</sup> » فقد أمضى الدكتور هاملتون أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التى لاتقبل الشك أن مَرَدَّ الحبيبة فى الزواج إلى عدم التوافق الجنسى ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسى بين الزوجين » .

وأنا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . أعلم هذا من التجربة المريرة التى مررت بها ! .

\*\*\*

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، أقترح عليك أن تعيد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطأً تحت المبادئ والقواعد التى ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك . ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها واعلم أخيراً أن هذا ليس كتاباً للتسلية وقتل الوقت وإنما هو مرشد عمل مهمته تسديد خطاك فى طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

\*\*\*

---

De. J. V. Hamilton and Kenneth Mac Gowan, « What (١)  
is with marriage.,,

وقد نشرت مكتبة الخانجي هذا الكتاب .



## فهرس الكتاب

### صفحة

- ٣ ..... مقدمة الطبعة السادسة عشر  
٥ ..... لمحات من حياة كارنيجي  
١٢ ..... مقدمة المعرب  
١٧ ..... كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا

### الجزء الأول

#### حقائق أساسية ينبغي أن تعرفها

- ٢٤ ..... الفصل الأول : عش في حدود يومك  
٣٨ ..... الفصل الثاني : وصفة سحرية لتبديد القلق  
(٤٦) ..... الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق

### الجزء الثاني

#### الطرق الأساسية لتحليل القلق

- (٦١) ..... الفصل الرابع : كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها  
..... الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المائة من  
٧٠ ..... القلق المتعلق بعملك  
..... تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا  
٧٧ ..... الكتاب

### الجزء الثالث

#### كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

- ٨١ ..... الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك

## صفحة

- ٩٢ ..... الفصل السابع : لا تدع الهوام تغلبك على أمرك .....
- ..... الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد
- ١٠١ ..... القلق .....
- ١٠٩ ..... الفصل التاسع : ارض بما ليس منه يد .....
- ١٢٢ ..... الفصل العاشر : أجعل للقلق حداً أقصى .....
- ١٣١ ..... الفصل الحادى عشر : لا تحاول أن تنشر النشارة ...

## الجزء الرابع

## سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى يجلب لك

## الطمأنينة والسعادة

- ١٤٠ ..... الفصل الثانى عشر : حياتك من صنع أفكارك .....
- ١٥٨ ..... الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للقصاص .....
- ١٦٩ ..... الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد .....
- ١٧٥ ..... الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟
- ١٨٤ ..... الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك .....
- ..... الفصل السابع عشر : أصنع من الليمونة المملحة شراباً
- ١٩٢ ..... حلوا .....
- ..... الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء فى
- ٢٠١ ..... أسبوعين .....

## الجزء الخامس

## القاعدة الذهبية لقهر القلق

- ٢١٧ ..... الفصل التاسع عشر : كيف قهر أنى وأمى القلق .

## الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

صفحة

٢٣٥	..... إليك	الفصل العشرون : بقدر قيمتك يكون النقد الموجه
٢٣٩	.....	الفصل الحادى والعشرون : كن عصيا على النقد ...
٢٤٣	.....	الفصل الثانى والعشرون : حماقات ارتكبتها .....

## الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك

نشاطك وحيوتك

٢٤٩	.....	الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة إلى ساعة يقطتكت
٢٥٤	.....	الفصل الرابع والعشرون : كيف تتخلص من التعب
٢٥٩	.....	الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبين التعب لتحفظن بشبابكن .....
٢٦٦	.....	الفصل السادس والعشرون : التزم فى عملك هذه العادات الأربع تثق الأعياء والقلق .....
٢٦٩	.....	الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم
٢٧٤	.....	الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق .....



## الجزء الثامن

## كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

صفحة

٢٧٩ الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم فى حياتك ..

## الجزء التاسع

## كيف تزيل متاعبك المالية

٢٨٥ الفصل الثلاثون : سبعون فى المائة من القلق تسببها المتاعب المالية .....

## الجزء العاشر

## قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهرروا القلق

٢٩٤ هـاجمتنى المصائب مجتمعة : بقلم س . ا . بلا كورد .

هـاستطيع أن أتحول إلى رجل سعيد : بقلم روجر

٢٩٨ هـاسبوق .....

٢٩٩ هـكيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس

٣٠٣ عشت فى جنة الله . بقلم ر . ن . س . بودلى .....

كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم : بقلم دوروى

٣٠٦ ديكس .....

٣٠٨ هـكنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى هرايتنج

٣١٠ احتفظت بطريق التموين مفتوحا بقلم : جين اوترى .

## صفحة

- ٣١٣ ✖ عندما طرق العمدة باب بيتي : بقلم هومر كورى.....
- ٣١٦ ✖ كل بدوره أيها السادة : بقلم هومر ميللر .....
- ٣١٧ كيف عاش جون روكلفر سنوات عمره .....  
مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية أنقذ زواجي من
- ٣٢٤ الفشل .....





## هذا الكتاب

مؤلف هذا الكتاب هو الكاتب الشهير ، ديل كارنيجي - مؤسس معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك - وقد حازت مؤلفاته القبول ، لدى القراء ، فأقبلوا عليها لفائدتها المرجوة .

وكتابه الذى بين يديك - عزيزى القارئ - يتناول فيه موضوع القلق ذلك المرض الذى يسلب النفس طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدًا منيعًا أمام أسباب السعادة ، والصحة والفلاح .  
وقد أقدم على تأليف هذا الكتاب - الهام - الذى جمع فيه من الحكم والأقوال التى قالها الحكماء والأنبياء التى تعالج القلق من شتى جوانبه .

وقد قرن فيه بين القول والفعل ، وبين النظرية والتطبيق من خلال العديد من العظماء الذين التقى بهم وسمع منهم قصص كفاحهم ، وكيف قهروا القلق وتخلصوا منه ، واستمتعوا بحياتهم .  
إن القضاء على القلق ، هو الطريق السليم إلى السعادة والنجاح .

الناشر